



PREMIS A TREBALLS DE RECERCA DE LA UdL
per a l'estudiantat de batxillerat i cicles formatius de grau superior

**Educar des del cor i per al cor. La importància de
l'educació emocional a l'escola**

Júlia Dalghi Roig

Tutor/a: Francesc Carabasa

Centre: INS Manuel de Pedrolo
(Tàrraga)

Data: 2019

Educar des del cor i per al cor

*La importància de
l'educació emocional a l'escola*



“Educar la ment sense educar el cor, no és educar en absolut”

Aristòtil

Agraïments

En primer lloc, vull agrair especialment a les dues persones que m'han tutoritzat el treball, tant al [REDACTED] com a la [REDACTED], pels seus consells i per la seva orientació constant.

En segon lloc, també vull mostrar el meu agraïment a totes les professionals de l'entorn escolar i professional que m'han ajudat.

També vull donar les gràcies a totes les persones que m'han donat suport i que han estat recolzant-me durant la realització d'aquest treball, tant les meves amistats com la meva família.

ÍNDEX

Introducció	7
Marc teòric	9
1. Les emocions	9
1.1. Etimologia del mot	9
1.2. Definició	9
1.3. Funcions	9
1.4. Classificació de les emocions	10
2. Educació emocional	13
2.1. Concepte	13
2.2. L'origen i l'evolució	14
2.3. Importància	15
2.4. Objectius	16
2.5. La intel·ligència emocional	17
2.6. Teoria de les intel·ligències múltiples	18
2.7. Efectes positius	20
2.8. L'educació emocional en el currículum	20
3. Competències emocionals	22
3.1. Consciència emocional	22
3.2. Regulació emocional	23
3.3. Autonomia emocional	23
3.4. Competència social	24
3.5. Competències per a la vida i el benestar	24
3.6. L'assertivitat	25

Marc pràctic	26
1. Objectius generals	26
2. L'àmbit professional	26
2.1. Conferència “Educar els nostres fills amb intel·ligència emocional”	26
2.2. La Granja Escola	30
2.2.1. Observació d'una activitat d'educació emocional realitzada per La Granja	31
3. L'àmbit escolar	34
3.1. Escola Maria Mercè Marçal de Tàrraga	34
3.1.1. L'escola Maria Mercè Marçal i el seu funcionament	34
3.1.2. Conversa amb una mestra	36
3.1.3. Observació d'una activitat d'educació emocional	38
3.2. Escola Santa Creu d'Anglesola	39
3.2.1. L'educació emocional a l'escola Santa Creu	39
3.2.2. El projecte Erasmus	40
3.2.3. El racó “Escolta'm”	42
4. La meva part pràctica	43
4.1. Objectius	43
4.2. Mostra	43
4.3. Metodologia i materials	44
4.4. Resultats	47
4.5. Conclusions	48

Conclusions	50
Referències bibliogràfiques i webgrafia	53
Bibliografia	53
Webgrafia	55
Annexos	58
ANNEX A: Esquema del mètode que utilitza La Granja	58
ANNEX B: Imatges del taller de La Granja	59
ANNEX C: Entrevista a una professora referent d'educació emocional	61
ANNEX D: Mural pintat a les parets que envolten l'escola	66
ANNEX E: Entrevistes diverses	69
ANNEX F: Vídeos d'activitats d'educació emocional	69
ANNEX G: Reunions entre professorat	70
ANNEX H: Col·laboració de les famílies	72
ANNEX I: Videofòrum	72
ANNEX J: Videoconferència	73
ANNEX K: Llibreta "Com ens sentim...?"	73
ANNEX L: Murals relacionats amb la temàtica emocional	74
ANNEX M: Dibuixos realitzats pels infants	75

INTRODUCCIÓ

Aquest treball tracta sobre l'educació emocional, un terme que ha revolucionat el món de l'educació, ja que ha volgut introduir i donar importància al desenvolupament personal i al treball emocional per tal de complementar l'aprenentatge cognitiu.

A l'hora d'escollir el tema del treball de recerca, em van sorgir idees molt diferents, però totes estaven incloses dins l'àmbit educatiu, ja que des d'un bon principi, vaig tenir molt clar que volia enfocar el meu treball en algun aspecte de l'educació, ja que aquest tema sempre m'ha interessat. De fet, ja vaig dur a terme el meu projecte de recerca sobre la pedagogia Waldorf, que té molt en compte la dimensió humana de la persona.

A mesura que vaig anar reflexionant, em vaig adonar que el que més m'interessava era la idea d'entendre l'educació com una eina imprescindible i transformadora per tal de canviar el món i, de retruc, la societat en la qual vivim, i per tant que donés més preferència als valors i les emocions. D'aquesta manera, aconseguiríem viure en una societat, on hi hagués més respecte, tolerància, empatia i major competència emocional. Certament l'educació emocional pretén donar resposta a totes aquelles necessitats socials que no estan suficientment ateses en les matèries acadèmiques ordinàries (prevenció d'estrès, ansietat, depressió, violència, conflictes, etc.).

L'elecció del títol "Educar des del cor i per al cor" no ha estat gens fàcil, ja que no sabia si escollir un títol amb sentit literal o bé un títol més aviat poètic o metafòric. Finalment, he optat per aquest segon, perquè crec que és més atractiu i original. El títol fa referència a la importància que el professorat que treballa l'educació emocional ho faci amb vocació ja que no només han de tenir formació sobre el tema, sinó creure-hi i sentir-ho. El professorat que la treballa ha d'educar "des del cor". Teresa Sagrera comenta en un article: "Vaig aprendre fa molt que per poder treballar amb un nen l'has de conèixer, comprendre i estimar, si no difícilment en podràs treure res de bo." I jo, estic absolutament d'acord amb aquesta afirmació. He emprat la terminologia "per al cor" perquè cal educar per al cor dels infants, per millorar la seva competència emocional, perquè sense una bona competència, difícilment educarem infants feliços i els aprenentatges seran molt més difícils d'assolir. Per tant, penso que és una bona eina per prevenir tant el fracàs escolar com el fracàs personal. Com a subtítol, he emprat "La importància de l'emocional a

l'escola" ja que no em quedava clar si amb el títol quedava entenedor el contingut del treball, i així, ho vaig resoldre.

Des del meu punt de vista, penso que el sistema educatiu encara té molt camí per recórrer, i per tant, hauria de canviar en alguns aspectes, ja que tradicionalment ha prioritzat l'aprenentatge de conceptes de forma memorística, deixant en segon terme els aspectes més personals, com podrien ser els valors, l'educació emocional, la consciència i la sensibilització social. Per aquest motiu, crec que caldria donar més importància en el projecte educatiu i curricular les competències personals i emocionals. A més, considero que l'educació emocional és una educació que és útil al llarg de tota la vida, atès que el seu objectiu és el desenvolupament integral de les persones.

L'objectiu principal del meu treball és aprofundir i conèixer amb més detall el paper i la importància de les emocions en l'àmbit educatiu, ja que són un element essencial si volem que els infants reconguin, donin nom i sàpiguen regular les seves emocions. També m'agradaria poder comprovar si realment hi ha un canvi positiu amb el treball emocional. Crec que si es donés més importància en aquest aspecte, podríem arribar a disminuir o fins i tot evitar molts problemes emocionals, no solament personals, sinó conductuals.

El treball consta de dues parts. La primera, on es desenvolupa el marc teòric, per tal de familiaritzar-me i conèixer els termes essencials i el contingut de l'educació emocional, i una segona, que és la part experimental, que ha consistit en posar en pràctica allò que he après.

En conclusió, considero que si fóssim capaços d'educar els infants mitjançant l'educació emocional, hi hauria menys problemes personals i de conducta, i a més a més, serien capaços de saber gestionar les seves emocions davant de qualsevol situació que se'ls presenti al llarg de la vida.

MARC TEÒRIC

1. LES EMOCIONS

1.1. Etimologia del mot

La paraula *emoció* prové del verb llatí *movere* (e-movere = moure cap a fora), i per tant, si anem més enllà del sentit literal de la paraula, podem deduir que les emocions sorgeixen de l'interior de cada persona i quan s'expressen, es treuen cap a fora per tal d'expressar-les.

1.2. Definició

És molt complex definir-les d'una forma senzilla, ja que cada autor defineix aquest terme de diferents maneres i punts de vista molt diversos.

Hi ha diversos autors, com Darder i Bach (2002), que fan referència a aquesta dificultat. Segons aquests, les emocions són respostes personals i singulars als esdeveniments significatius de la nostra vida. Aquesta resposta, depèn dels nostres esquemes emocionals, que s'han format a partir de la nostra experiència emocional, i conté aspectes biològics de la nostra evolució humana i aprenentatges al llarg de tota la vida. Segons Bisquerra (2016), les emocions són respostes complexes de l'organisme que convé conèixer-les i gestionar de forma apropiada.

1.3. Funcions

Segons Reeve (1994), les emocions presenten tres funcions importants principals:

- Adaptativa: Cada emoció té la seva pròpia funció, independentment de si és negativa o positiva. En altres paraules, podem dir també que l'emoció s'encarrega de preparar l'organisme per l'acció, facilitant la conducta apropiada a cada situació. Per tant, podem dir que les emocions tenen un paper essencial en l'adaptació de l'organisme a l'entorn. Per exemple, la por té la funció de protegir.
- Social: Les emocions serveixen per comunicar l'estat d'ànim d'una persona. L'expressió de les emocions permet que les persones de l'entorn puguin respondre tenint en compte les emocions d'aquella persona. Per tant, podem afirmar que l'expressió de les emocions és imprescindible pels processos de relacions interpersonals. D'aquesta manera, per exemple, l'emoció de la felicitat afavoreix

els vincles socials i les relacions interpersonals, mentre que l'enuig pot generar situacions de confrontació.

- **Motivacional:** Hi ha una relació bidireccional que s'estableix entre la motivació i l'emoció, ja que ambdues es retroalimenten constantment. Per tant, es diu que tota reacció motivacional prové d'una conducta motivada, i per tant, les emocions són l'element essencial de la motivació. Aquestes, determinen l'aparició de les conductes, els hi donen més o menys intensitat i les guien cap a quina direcció han d'anar. Les emocions són una font de motivació per a la conducta humana.

1.4. Classificació de les emocions

A l'hora de classificar les emocions, gran part dels autors han considerat oportú la diferenciació entre aquelles emocions que són positives i aquelles que són negatives o, el que és el mateix, agradables i desagradables. A més a més, cal afegir-hi també les emocions ambigües, que són aquelles que tant poden ser positives com també negatives segons la circumstància. Tot i això, totes les emocions, tant si són positives com negatives, són necessàries ja que ens permeten reaccionar davant de determinades situacions.

També podem distingir les emocions bàsiques i les emocions complexes. Les primeres, es caracteritzen per una expressió fàcil característica i una disposició típica d'enfrontament. Per exemple, la forma impulsiva d'afrontar la por és amb la fugida i en el cas de la ira, és l'atac. Les segones, deriven de les primeres i a vegades per una combinació entre elles. Aquestes, no presenten expressions facials característiques ni una tendència particular a l'acció. Un exemple clar n'és la gelosia, ja que aquesta emoció és complexa i la forma d'enfrontament varia molt si tenim en compte les persones i les circumstàncies.

D'una banda, les emocions positives són agradables i s'experimenten quan s'aconsegueix una meta. D'altra banda, les emocions negatives són desagradables i s'experimenten quan hi ha algun obstacle o impediment que no ens permet arribar a la meta, davant d'una amenaça o també d'una pèrdua. Convé deixar clar que les emocions negatives no són pas emocions dolentes, sinó que són necessàries i funcionals per tal de protegir-nos davant de qualsevol situació que alteri la nostra conducta habitual. Un exemple clar d'aquest grup

pot ser la sorpresa, ja que pot ser tant positiva com negativa atès que depèn de la circumstància que experimentes.

Segons Bisquerra (2006), a més de les emocions positives, negatives i ambigües existeixen també les emocions estètiques, és a dir, aquelles emocions que s'experimenten davant les obres d'art i la bellesa.

Hi ha més mots per designar emocions negatives que de positives. Aquest fenomen que ens pot semblar tant estrany, té una explicació lògica, ja que les persones som més sensibles davant d'emocions negatives que de positives. Els esdeveniments que activen les emocions negatives són força més freqüents que aquells que activen les positives. També cal afegir que les emocions negatives, en la majoria dels casos, solen tenir una durada més llarga i són de caire més intens que les positives. A més, per pròpia naturalesa, estem més sensibilitzats davant de les circumstàncies negatives que davant de les positives.

Les emocions negatives tenen la funció d'augmentar les possibilitats de supervivència, mentre que les emocions positives, no ens són necessàries, sinó que únicament van dirigides a assolir la felicitat.

Al llarg de la nostra vida, experimentarem de manera inevitable, emocions negatives. Els impactes emocionals negatius són majors, tant en número com en intensitat, a diferència dels positius. En canvi, les emocions positives les hem de cercar i construir. A diferència de les emocions negatives que ens apareixen a la nostra vida d'una manera inevitable, les emocions positives les hem d'anar desenvolupant mitjançant l'esforç que suposa l'aprenentatge.

També cal fixar-nos en el fet que rebem més impactes negatius que positius pot portar a pensar que experimentem més sovint emocions negatives que de positives, tot i que no és així, ja que la major part del temps tenim estats emocionals neutres, i per tant, no som conscients ni de que siguin negatius ni positius.

Ara bé, l'objectiu principal resideix en passar d'estats emocionals neutres a positius, que és el mateix que dir, fer conscient el benestar amb el requeriment de l'esforç i la voluntat. Aquesta activitat és una mena de regulació emocional que requereix aprenentatge, és a dir, educació emocional.

El coneixement de la diversitat de les emocions pot ser molt útil per tal de ajudar-nos a passar d'unes emocions a d'altres, com una estratègia per construir i aconseguir el benestar emocional.

Hi ha hagut força complexitat en escollir un vocabulari adequat per transmetre i poder descriure cada emoció. Wilhelm Wundt, que és el pare de la psicologia experimental, va classificar les emocions tenint en compte el factor de si ens aportaven plaer o no plaer, excitació o inhibició, tensió o relaxació. John B. Watson, el fundador del conductisme, va coincidir amb Wundt en considerar el mateix factor.

A continuació, presento el quadre de l'univers de les emocions, que és un instrument didàctic per a l'educació emocional (Bisquerra, 2015).

POSITIVES	NEGATIVES	FAMÍLIES ESPECIALS
Alegria Amor Felicitat	Ira Por Ansietat Tristesa Fàstic	- Sorpresa - Emocions socials: vergonya, culpabilitat, timidesa - Emocions estètiques

Les famílies d'emocions (clústers) són conjunts d'emocions de la mateixa especificitat, la diferència de la qual depèn de la intensitat o matisos subtils. Per exemple, dins de la família de la ira, s'inclouen la ràbia, la còlera, el rancor, l'odi, la fúria i la indignació entre d'altres.

2. EDUCACIÓ EMOCIONAL

2.1. Concepte

L'educació emocional és un concepte complex, i per tant, no es pot descriure en una definició breu. Tot i això, Bisquerra (2006) considera que és un procés educatiu, continu i permanent, és a dir, no solament al llarg de tot el currículum acadèmic, sinó que ha d'estar present també en la formació permanent al llarg de la vida: en l'educació infantil, l'educació primària, l'educació secundària, el batxillerat, la formació professional, la formació universitària, les organitzacions, la família i també en les persones grans.

Aquest procés pretén potenciar el desenvolupament emocional com un complement imprescindible del desenvolupament cognitiu, constituint ambdós els elements fonamentals pel desenvolupament integral de la persona (físic, intel·lectual, moral, social, emocional, etc.). És per tant una educació per a la vida, un procés continu i permanent. A aquest fet se l'anomena "enfocament del cicle vital".

Per aconseguir-ho, es proposa el desenvolupament de coneixements i habilitats relacionats amb les emocions a fi de capacitar la persona per afrontar millor els reptes que es poden plantejar en la vida quotidiana. A més, l'aprenentatge d'aquests coneixements i habilitats tenen la finalitat d'augmentar el benestar personal i social. També cal destacar que té un enfocament del cicle vital, ja que considera que durant al llarg de la vida poden sorgir conflictes que afectin l'estat emocional.

L'educació emocional es considera una forma de prevenció primària inespecífica pel fet que intenta minimitzar la vulnerabilitat a les disfuncions o prevenir la seva ocurrència. Quan encara no hi ha cap mena de disfunció, la prevenció primària tendeix a maximitzar les tendències constructives i minimitzar les destructives. Tant les nenes i els nens com els joves, necessiten que se'ls proporcionin recursos i estratègies per afrontar-se a totes aquelles experiències que la vida els depara per la seva preparació al desenvolupament cap a la vida adulta. En definitiva, es tracta de capacitar totes les persones perquè adoptin comportaments que puguin prevenir problemes com a conseqüència de pertorbacions emocionals que poden causar pensaments autodestructius i comportaments inapropiats (consum de drogues, conducció temerària, anorèxia, comportaments sexuals de risc, violència, angoixa, ansietat, estrès, depressió, suïcidi, etc.) i també de contribuir al desenvolupament humà, tant personal com social.

El concepte d'educació emocional ha anat evolucionant i variant en la nostra societat al llarg dels anys. L'educació tradicional se centrava en instruir coneixements de manera memorística i acumulativa, on el professor era que el transmissor i l'alumne era un receptor passiu. Aquesta manera de fer va canviar notablement amb la implantació de la Llei d'Ordenament General del Sistema Educatiu (L.O.G.S.E., 1990), i més tard, la L.O.E. (Llei Orgànica d'Educació, 2006), que tenia l'objectiu de facilitar el desenvolupament integral de l'alumnat, no només potenciant aquells aspectes cognitius i intel·lectuals, sinó afegint-hi aquells que faciliten el desenvolupament de la personalitat, les aptituds, els valors, la motivació, l'esforç, etc.

També voldria afegir que l'informe Delors (UNESCO 1998) afirma que l'educació emocional és un complement indispensable en el desenvolupament cognitiu i també es considerada una eina essencial de prevenció, ja que molts problemes de conducta, per exemple, tenen el seu origen en l'àmbit emocional.

Aquest informe considera que hi ha quatre aprenentatges, els quals són els pilars de l'educació del segle XXI per adaptar-se en un món canviant, que són els següents:

- Aprendre a conèixer: Adquirir les eines de la comprensió.
- Aprendre a fer: Poder actuar segons l'entorn.
- Aprendre a conviure: Participar i cooperar amb els altres en les diferents activitats humanes.
- Aprendre a ser: Progressió essencial que participa dels tres aprenentatges anteriors.

Els dos darrers aprenentatges es relacionen amb la intel·ligència interpersonal i intrapersonal, i per tant, també tindran relació amb l'educació emocional.

2.2. L'origen i l'evolució

L'educació en el segle XX s'ha centrat en gran part en el desenvolupament cognoscitiu, en l'adquisició de coneixements i no és fins a finals del segle XX que s'inicia un canvi.

Un primer pas és la publicació de l'article *Emotional Intelligence*, l'any 1990, per part de Peter Salovey i John Mayer que hauria passat desapercebut si no fos que cinc anys més tard, el psicòleg i autor nord-americà Daniel Goleman va publicar un llibre amb el mateix títol, basant-se en l'article anterior. Aquest llibre va ser un *best seller* a nivell mundial que va fer famós el seu autor. A partir d'aquest moment, hi va haver una mena de canvi de tendència ja que es va donar més importància a les emocions.

Els canvis educatius i socials solen ser processos lents. Encara que ja fa més de 20 anys que s'està investigant sobre la intel·ligència emocional i que hi ha molta gent que en parla, aquesta nova proposta no ha afectat de manera significativa la pràctica educativa. No va ser fins als anys noranta quan hi va haver les primeres publicacions sobre el tema.

Quan es parla de l'aplicació de la intel·ligència emocional en l'educació, sovint es parla d'educació emocional. Aquest, és un concepte més ampli que la intel·ligència emocional, ja que també recull altres aportacions, com per exemple, la neurociència, les investigacions sobre el benestar subjectiu, el concepte de fluir, etc.

Gràcies a totes aquestes aportacions, s'ha arribat a la conclusió que hi ha un model de competències emocionals que han de ser desenvolupades a través de l'educació.

Durant la primera dècada del 2000, s'observa un inici progressiu de sensibilització social per aquests temes. Cal dir que també van augmentar el nombre de publicacions, investigacions, experiències educatives, cursos, conferències i jornades. Aquest fet, va facilitar la implantació de l'educació emocional dins del context educatiu.

2.3. Importància

La finalitat de l'educació és el ple desenvolupament de la personalitat integral de la persona. Dins d'aquest desenvolupament es poden distingir dos aspectes: el desenvolupament cognitiu i el desenvolupament personal. Dins d'aquest últim, s'inclou el desenvolupament emocional, social i moral.

Hi ha evidències de la importància i la necessitat d'adquirir competències emocionals durant la infància i l'adolescència de cara al desenvolupament personal i professional. És imprescindible començar a introduir aquestes competències emocionals com més aviat millor. Fins i tot, durant l'embaràs, és molt important l'estat emocional de la mare per les repercussions que pot tenir en el fetus.

A més, la relació entre emoció i salut és cada cop més evident. Les investigacions han demostrat que les emocions negatives contribueixen a disminuir les defenses del sistema immunitari, i per tant, predisposen a contraure malalties. En canvi, les emocions positives contribueixen a augmentar les nostres defenses, i en conseqüència, poden funcionar com a prevenció.

S'han identificat més de quaranta malalties que són considerades de caràcter psicosomàtic, en les quals les emocions poden jugar un paper molt important, com poden ser l'asma, les úlceres gàstriques, els tics, les contractures, la hipertensió crònica, els trastorns cardiovasculars...

Cal deixar clar que la intel·ligència emocional és important en totes les persones, independentment de l'edat, del sexe o de l'estat de salut. Podria ser que en el cas de la presència d'una malaltia, fos més difícil el procés de la regulació de les emocions. No obstant, és molt important que tant el malalt com les persones que l'envolten, rebin una formació emocional adequada.

La família i el professorat són els dos agents principals que contribueixen al desenvolupament de les competències emocionals de les noves generacions fent una prevenció que pot contribuir a millorar el seu estat de salut i en el cas que tinguin un problema de salut, que tinguin més recursos per fer-hi front.

Tradicionalment, l'educació posava atenció sobretot en el desenvolupament cognitiu, el saber, ignorant en gran part, el desenvolupament emocional.

2.4. Objectius

Els objectius generals de l'educació emocional es poden resumir en els següents termes:

- Adquirir un millor coneixement de les pròpies emocions.
- Identificar les emocions dels altres.
- Desenvolupar l'habilitat de controlar les pròpies emocions.
- Prevenir els efectes perjudicials de les emocions negatives.
- Desenvolupar l'habilitat per generar emocions positives.
- Desenvolupar una major competència emocional.
- Desenvolupar l'habilitat d'automotivar.
- Adoptar una actitud positiva davant la vida.
- Aprendre a fluir.

Si tenim en compte els objectius més específics en el context educatiu serien:

- Desenvolupar la capacitat per controlar l'estrès, l'ansietat i els estats depressius.
- Prendre consciència dels factors que contribueixen al benestar personal.
- Potenciar la capacitat per ser feliç.
- Desenvolupar el sentit de l'humor.
- Desenvolupar la resistència a la frustració.

2.5. La intel·ligència emocional

Tal i com he esmentat amb anterioritat, es considera que el primer article científic sobre intel·ligència emocional va ser el de Salovey i Mayer amb el títol “Emotional Intelligence” l'any 1990. Aquest article va passar pràcticament desapercebut, fins que al cap de cinc anys, l'any 1995, Goleman el va divulgar, tot i reconeixent que es va basar en els autors citats anteriorment, i va ser llavors quan aquest concepte va tenir una difusió important.

Tot i això, abans que es publicués aquest article, ja hi havia una institució dedicada a la difusió de la intel·ligència emocional, anomenada Casel (Consortium for the Advancement of Social and Emotional Learning), la qual es va fundar l'any 1994 amb l'objectiu de potenciar l'educació emocional i social arreu del món. Aquesta institució proposa la difusió del SEL (Social and Emotional Learning). Dit en altres paraules, abans de la publicació del llibre de Goleman (1995) ja hi havia una institució dedicada a la seva difusió en l'àmbit educatiu.

Goleman contrasta la intel·ligència emocional amb la intel·ligència general i afirma que la primera pot ser tan poderosa o més que la segona. També afegeix que l'EQ (emotional quotient) en el futur substituirà el CI (coeficient intel·lectual). Tot i això, al·lega que les competències emocionals poden ser apreses per tothom i per tant, tothom pot aprendre la intel·ligència emocional i ser emocionalment intel·ligents.

Goleman (1996) planteja la clàssica discussió entre la cognició i l'emoció. Tradicionalment, s'ha associat la cognició amb la raó i el cervell, i per tant, amb allò intel·ligent, positiu, professional, científic, acadèmic, masculí, apol·lini, Súper-Jo, etc. En canvi, les emocions s'han associat amb el cor, els sentiments, el femení, el familiar, la passió, els instints, el dionisiac, etc. És a dir, tradicionalment allò racional s'ha considerat

superior a tot allò emocional. Goleman decideix donar-li la volta a aquesta afirmació en un moment en què la societat està receptiva per acceptar aquest nou canvi.

Segons Salovey i Mayer (1990), la intel·ligència emocional consisteix en l'habilitat per manejar els sentiments i emocions, discriminar entre ells i utilitzar aquests coneixements per dirigir els propis pensaments i les pròpies accions.

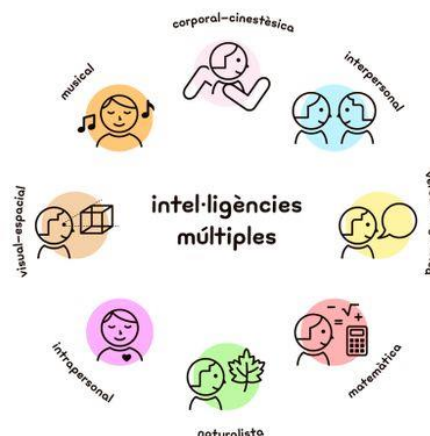
Per Goleman (1996), en canvi, la intel·ligència emocional consisteix en:

- Conèixer les pròpies emocions
- Manejar les emocions
- Motivar-se a un mateix
- Reconèixer les emocions dels altres

2.6. Teoria de les intel·ligències múltiples

L'any 1983, Howard Gardner¹ va publicar el llibre “Frames of Mind”, que significa “estructures de la ment”, on va exposar la seva teoria de les intel·ligències múltiples.

Howard Gardner, juntament amb el seu equip de la Universitat Harvard van identificar fins a vuit intel·ligències múltiples diferents: la intel·ligència lingüística, la musical, la lògica-matemàtica, l'espacial, la corporal-cinestèsica, la interpersonal, la intrapersonal i la naturalista. Hi ha una intel·ligència anomenada “intel·ligència existencial” que està en procés de ser incorporada.



Font: <http://www.albertaromir.com/b/intelligencias-multiples/>

Aquest model té una base empírica inexistente, tot i que la seva visió ha tingut una gran influència, sobretot en el context educatiu. Aquesta teoria ha estat molt criticada pel corrent principal de la psicologia per la seva manca d'evidències empíriques i la seva dependència en la valoració subjectiva.

¹ Howard Gardner va ser un psicòleg, investigador i professor de la Universitat de Harvard, conegut en l'àmbit científic per les seves investigacions en l'anàlisi de les capacitats cognitives i per haver formulat la teoria de les intel·ligències múltiples.

Segons Gardner:

1. La intel·ligència lingüística és la capacitat per comprendre l'ordre i el significat de les paraules en la lectura, l'escriptura, en parlar i escoltar.
2. La intel·ligència musical és la capacitat per escoltar, cantar, tocar instruments i analitzar sons.
3. La intel·ligència lògica-matemàtica és la capacitat per identificar models abstractes en el sentit estrictament matemàtic, calcular numèricament, formular i verificar hipòtesi, utilitzar el mètode científic i els raonaments inductiu i deductiu.
4. La intel·ligència espacial és la capacitat per presentar idees visualment, crear imatges mentals, percebre detalls visuals, dibuixar i confeccionar esbossos. També és la capacitat de percebre amb precisió el món visual-espacial
5. La intel·ligència cinètica-corporal és la capacitat per realitzar activitats que requereixen força, rapidesa, flexibilitat, coordinació òculo-manual i equilibri. També requereix la capacitat de controlar els moviments corporals i de manipular els objectes amb habilitat.
6. La intel·ligència interpersonal és la capacitat per treballar amb gent, ajudar a les persones a identificar i superar problemes. També requereix la capacitat de percebre i comprendre a les altres persones, discernir i respondre de manera adequada als estats d'ànim, els temperaments, les motivacions i els desitjos dels altres.
7. La intel·ligència intrapersonal és la capacitat per controlar el pensament propi, proposar-se objectius, de tenir auto-estima i auto-motivació, de tenir accés a la vida anterior pròpia i capacitat de distingir les emocions. També incorpora la capacitat de tenir consciència dels punts forts i dèbils d'un mateix.

8. La intel·ligència naturalista és l'atracció i la sensibilitat pel món natural. És la capacitat d'identificació del llenguatge natural. També és la capacitat per descriure les relacions entre les diferents espècies.
9. La intel·ligència existencial és la capacitat per reconèixer l'espiritualitat i l'existència humana en l'univers.

Segons aquesta teoria, totes els éssers humans posseeixen les vuit intel·ligències, però cadascuna en major o menor mesura. Totes i cadascuna de les intel·ligències són igual d'importants i necessàries, i per tant, no hi ha graus d'importància segons quina és més essencial o menys.

Tot i això, sabem que en el sistema escolar actual, es prioritza i es dóna més valor a algunes intel·ligències, com per exemple, la intel·ligència lògica-matemàtica i la lingüística.

2.7. Efectes positius

Els efectes positius de l'educació emocional són els següents:

- Augment de les habilitats socials i de les relacions interpersonals satisfactòries.
- Disminució de pensaments auto-destructius, i per tant, millora l'autoestima.
- Disminució d'agressions, violència i problemes de conducta.
- Menor conducta antisocial.
- Millora del rendiment acadèmic.
- Disminució en la iniciació al consum de drogues (alcohol, tabac, drogues il·legals).
- Millor adaptació social, tant a nivell escolar com social i familiar.
- Disminució de la tristesa i simptomatologia depressiva.

2.8. L'educació emocional en el currículum

Si fem una anàlisi de la normativa que estableix el currículum a l'educació infantil, s'hi troben força referències a l'educació emocional i al seu aprenentatge.

Segons el Decret 181/2008 del Departament d'Educació, pel qual s'estableix l'ordenació dels ensenyaments del segon cicle de l'educació infantil, he pogut observar que es menciona que l'escola és un espai privilegiat per l'adquisició de vivències emocionals, on s'ha de fomentar la responsabilitat personal i comunitària, ajudar-lo a construir una imatge d'ell mateix positiva i equilibrada. A més a més, treballar l'autoestima, la convivència i l'afany de superació. També destaca que el professorat ha de tenir presents totes les necessitats, des de les afectives o emocionals fins les intel·lectuals, motrius i de relació.

En l'article 2, hi descriu la finalitat de l'educació infantil, la qual és contribuir al desenvolupament emocional i afectiu, físic i motor, social i cognitiu dels infants tot i proporcionant-los un clima i entorn de confiança on se sentin acollits. En l'article 6, consta que és important que els infants assoleixin de manera progressiva seguretat afectiva i emocional.

la incapacitat de prendre consciència dels propis sentiments a causa de la inatenció selectiva o dinàmiques inconscients.

- Donar nom a les emocions: És l'eficàcia en l'ús de vocabulari emocional adequat i utilitzar les expressions en un context cultural determinat per designar fenòmens emocionals.

Comprensió de les emocions dels altres: És la capacitat de percebre amb precisió les emocions i els sentiments dels altres i implicar-se de manera empàtica en les seves vivències emocionals. Inclou tant l'eina de la comunicació verbal com l'ús de la comunicació no-verbal.

- Prendre consciència de la interacció entre emoció, cognició i comportament: Els estats emocionals condicionen el comportament i aquests l'emoció; ambdós es poden regular mitjançant la cognició (raonament, consciència). L'emoció, la cognició i el comportament estan en interacció contínua, i per tant, costa esbrinar què és el que succeeix en primer lloc. Moltes vegades pensem, i en funció de l'estat emocional, actuem.

També cal afegir que és el requisit necessari per poder passar a la regulació emocional.

3.2. Regulació emocional

És la capacitat per utilitzar les emocions de forma apropiada. Suposa prendre consciència de la relació entre emoció, cognició i comportament, tenir bones estratègies d'enfrontament per afrontar reptes i situacions de conflicte i la capacitat per auto-generar-se emocions positives. Aquesta capacitat també inclouria l'expressió emocional apropiada i la regulació de les emocions i dels sentiments.

3.3. Autonomia emocional

És la capacitat de sentir, pensar i prendre decisions de manera autònoma. També inclou la capacitat d'assumir les conseqüències que deriven dels propis actes, en altres paraules, tenir responsabilitat. Cal afegir també que és un estat afectiu caracteritzat per la gestió de les pròpies emocions, sentir-se segur de les pròpies accions, eleccions i objectius. D'aquí, en sorgeixen alguns conceptes, com per exemple: autoconeixement, autoconsciència,

autoacceptació, autoestima, autoconfiança, automotivació, responsabilitat, actitud positiva, anàlisi crític de les normes socials i la capacitat per buscar ajuda i recursos.

3.4. Competència social

És la capacitat que permet mantenir bones relacions amb les altres persones. Això implica dominar les habilitats socials bàsiques com són: la capacitat per a la comunicació afectiva, el respecte, les actituds prosocials, l'assertivitat, etc. Aquesta competència inclou les següents competències: dominar les habilitats socials bàsiques, respecte vers els altres, la comunicació receptiva, la comunicació expressiva, compartir emocions, el comportament prosocial i la cooperació, el treball en equip, l'assertivitat, la prevenció i la gestió de conflictes, la capacitat per gestionar situacions emocionals, el lideratge emocional i el clima emocional.

3.5. Competències per a la vida i el benestar

Les competències per a la vida i el benestar, també anomenades *life skills*, són la capacitat d'adoptar comportaments apropiats i responsables per afrontar satisfactòriament els desafiaments diaris de la vida de tot tipus. Aquestes també permeten organitzar la vida d'una forma sana i equilibrada, facilitant-nos experiències de satisfacció o benestar.

En aquest apartat, s'inclou també les següents competències: fixar objectius positius i realistes, prendre decisions, cercar ajuda i recursos, ser una ciutadania activa, participativa, crítica, responsable i compromesa, el benestar emocional, el "fluir" i les emocions estètiques.

També es poden definir com un conjunt d'habilitats, actituds i valors que promouen la construcció del benestar personal i social. El benestar emocional és el més semblant a la felicitat, entesa com l'experiència d'emocions positives. No podem esperar que ens vinguin aquests estats emocionals, sinó que fa falta construir-los de manera conscient, amb voluntat i actitud positiva.

3.6. L'assertivitat

És una habilitat social que es treballa des de l'interior de l'infant. El seu objectiu principal és la capacitat per ser clars o clares, francs o franques i directes dient allò que volem dir sense ferir ni menysprear els sentiments de les altres persones.

Segons Carpena (2013), les persones que són assertives són capaces de saber el que volen, estan segures de si mateixes i tenen un nivell alt d'autoestima i autoconfiança i per tant, poden establir una comunicació clara i directa amb les altres persones, són actives, busquen sempre assolir els seus objectius i accepten aquelles limitacions que poden aparèixer en qualsevol moment del seu camí.

Per l'autora, l'assertivitat juntament amb l'empatia, són les habilitats socioemocionals per excel·lència, ja que els infants quan estan a l'escola, estan en constant interacció, i per aquest motiu, expressen idees, judicis, sentiments i emocions tant negatives com positives. Per tant, els infants han de sentir-se lliures per poder expressar allò que senten i pensen, respectant els altres infants (Mallart, 2002).

Segons Gallego González Vivas, per ser una persona assertiva és necessari desenvolupar les següents capacitats:

- Saber expressar els sentiments, els pensaments i els desitjos negatius i positius d'una manera eficaç, és a dir, sense desvalorar els altres i sense crear ni sentir vergonya.
- Discriminar les ocasions on l'expressió personal és adequada i important.
- Saber defensar-se, sense agressió ni passivitat, davant una conducta poc cooperativa, apropiada o raonable per part de les altres persones.

Dit així, l'assertivitat és necessària per expressar i comunicar les emocions, tant a l'aula com a l'escola, així com per millorar les relacions socials.

MARC PRÀCTIC

1. OBJECTIUS GENERALS

- Complementar i ampliar els meus coneixements sobre l'educació emocional des de diferents àmbits tot assistint a diferents xerrades, observant algunes activitats d'educació emocional i entrevistant professionals formats en el tema.
- Preparar i portar a terme una activitat d'educació emocional.
- Observar si després d'un treball d'educació emocional, hi ha canvis en la identificació de les emocions.

2. L'ÀMBIT PROFESSIONAL

2.1. Conferència “Educar els nostres fills amb intel·ligència emocional”

Aquesta conferència va ser duta a terme a càrrec de Carina Gabriel, psicòloga i orientadora familiar

La xerrada estava organitzada per part del CREDA Lleida dins de la trobada de famílies d'alumnat amb sordesa i aquesta tenia l'objectiu d'explicar a les famílies de l'alumnat sord la importància d'educar als seus infants en educació emocional.

En primer lloc, va explicar els conceptes més bàsics perquè tothom pogués seguir el fil de la xerrada, com per exemple, el terme d'intel·ligència emocional i el de les intel·ligències múltiples.

Va voler deixar clar que tots els infants posseeixen totes les intel·ligències múltiples, però que cadascun d'ells pot tenir una intel·ligència més desenvolupada que les altres, però això no significa que no pugui millorar en qualsevol intel·ligència si hi posa voluntat i esforç.

Va afegir la importància de la implicació per part de les famílies per ajudar a l'infant a tenir una alta autoestima, i per tant, que siguin en un futur adults emocionalment sans. Per això, des de la infància, cal recolzar-los, animar-los i valorar tots i cadascun dels

esforços que fan. És cert que vivim en una societat i en un món que funciona d'una manera molt ràpida, però és essencial ser conscients de la importància que comporta dur a terme aquest esforç ja que beneficia als infants a curt termini, però també a llarg termini i com és evident, millora la bona relació i el vincle entre la família i l'infant. També afirma que si les famílies acompanyen l'infant amb la finalitat que aprengui com gestionar les seves emocions perquè sigui més feliç, també estaran més tranquils i orgullosos del treball que hauran fet, ja que no és gens fàcil, i encara menys, si les famílies no han rebut mai educació emocional ni saben com aplicar-la.

És necessari que sàpiguem acceptar les habilitats del seu infant i no jutjar-lo, ja que no és possible que una persona tingui habilitats en tots els aspectes. Per tant, cal que els infants sàpiguem acceptar les seves febleses i facin l'esforç d'intentar treballar-les, però que també siguin conscients de les seves habilitats.

A més a més, va comentar que segons el seu punt de vista, cal donar més importància en educar les emocions i en ensenyar valors abans que a aprendre continguts, ja que si no estem feliços ni bé amb nosaltres mateixos, serà molt més complicat confiar amb les nostres capacitats i seguir endavant quan sorgeixin problemes, ja que l'educació emocional és útil des que naixem fins que morim, pel fet que la vida està plena de relacions, problemes, moments difícils, etc. Per exemple, si un infant ha après a gestionar i expressar les emocions, li serà més fàcil passar d'estar enrabiat a estar bé, però si ningú li ha ensenyat com gestionar l'emoció de la ràbia, no ho sabrà ni gestionar per ell mateix ni tant sols posar nom a l'emoció, i per aquest motiu, probablement, no ho expressarà a ningú. Per aquest motiu, és cabdal i absolutament necessari que es donin les eines necessàries als infants per tal que puguin gestionar i expressar les emocions de forma adequada. No només conèixer les meves emocions, sinó saber gestionar-les correctament i conèixer les emocions dels altres.

També va verbalitzar que dins de la intel·ligència emocional, hi ha una sèrie de capacitats, que són les que es presenten a continuació:

- La consciència emocional
- L'auto-disciplina

- El control d'impulsos
- L'empatia
- La motivació
- La perseverança
- La confiança amb un mateix i amb els altres
- La convivència
- La cooperació
- L'altruisme

Si s'aconsegueix una bona intel·ligència emocional, serà més senzill que confiïn en ells mateixos i amb les seves capacitats, que siguin infants curiosos, capaços d'auto-controlar-se, de tenir bones relacions amb els altres, de cooperar, de ser estables emocionalment. A més, cal també afegir que els infants tindran possiblement menys problemes de conducta, seran infants més atents i per tant, tindran millor rendiment escolar. Cal afegir que no és el mateix que un infant estigui bé emocionalment a que no ho estigui, ja que no rendirà de la mateixa manera. Si un infant està emocionalment sa, és més probable que rendeixi més.

Quan es va dirigir a les famílies, els va dir que la clau imprescindible per educar els seus infants és que siguin conscients dels seus sentiments i de les seves emocions, ja que no poden ensenyar-ho als seus infants si no ho saben fer-ho ells. Aquesta tasca no és gens senzilla, ja que la majoria de mares i pares no han estat educats en educació emocional. També és molt convenient que aquests no fingeixin ni amaguin les emocions, ja que els infants en moltes ocasions se n'adonen.

Va explicar també que les emocions són de naturalesa innata, ja que les portem incorporades al néixer i estan presents i ens acompanyen durant tota la vida, però també són universals, ja que totes les persones tenim emocions i sentiments diversos. També tenim la capacitat innata de reconèixer i expressar les pròpies emocions.

Va continuar explicant com es podien identificar les emocions. Moltes vegades, gràcies a les senyals corporals, es poden esbrinar i descobrir. Tot seguit, va comentar que cada emoció té una funció concreta i que aquestes, són necessàries, tot i que poden ser

agradables o bé desagradables. Tot i això, totes i cadascuna de les emocions han de ser benvingudes ja que fan la funció que els hi pertoca, la d'alliberar.

També va mencionar els dos tipus de comunicació que existeixen: la comunicació verbal, que suposa tant sols el 7% de la comunicació i la comunicació no-verbal, que suposa el 93% de la comunicació. Per aquest motiu, cal donar rellevància a la comunicació no-verbal.

D'altra banda, va parlar sobre donar nom a les emocions que sentim i experimentem. Sí que és cert que quan són infants, el vocabulari emocional és menys nombrós però hi és. Aquest vocabulari emocional no s'amplia fins que no s'arriba a l'etapa de l'adolescència, quan poden aparèixer molts matisos per donar nom a cada emoció. Per això, considera fonamental que cada infant es conegui a ell mateix, ja que depèn de l'estat emocional, pot actuar d'una manera o d'una altra.

Va dir que és transcendental que els infants sàpiguin gestionar les seves emocions, tant la intensitat com la durada, i que les mares i els pares no els hi reprimeixin ni neguin, ja que per ells aquella emoció que senten és real. D'aquesta manera, si són capaços de reconèixer les emocions, ja estan rebaixant la intensitat de l'emoció. Negar-la o evitar-la no ajuda a solucionar-la, sinó que fas que s'acumuli aquella emoció. A més a més, gestionar les emocions facilitarà l'aprenentatge i l'assoliment de la felicitat.

**12a Trobada de famílies
d'alumnat amb sordesa**



Mollerussa, 21 d'abril de 2018
Lloc: Casa Canal

CREDA LLEIDA

Programa

09:00h - Acollida dels assistents. (Sala d'actes de la Sala Canal)

09:15h- 9:45h- Parlament de les autoritats de l'Ajuntament de Mollerussa i del Departament d'Ensenyament

10:00h-11:00h- Famílies: Conferència a càrrec de Carina Gabriel (Psicòloga i orientadora familiar)
"Educar els nostres fills amb intel·ligència emocional"
Alumnes: Jocs tradicionals als jardins

11:00h-12:00h- Esmorzar (gentilesa de l'Ajuntament de Mollerussa)

12:30h- Visita guiada pel Saló del Llibre Infantil i Juvenil.

13:30: Foto de grup i acomiadament.

2.2. La Granja Escola

Està ubicada al peu del Parc Natural del Montseny, concretament a la població de Santa Maria de Palautordera. És considerada la primera granja escola amb un Mètode d'Educació Emocional registrat i demostrat científicament.² Els resultats d'aquest estudi quantitatiu i qualitatiu demostren canvis significatius entre l'abans i el després en les cinc dimensions de les competències emocionals de Rafael Bisquerra (consciència, regulació, autonomia, competència de vida i de benestar). Així mateix, l'estudi avalua l'ansietat dels alumnes demostrant una baixada significant en els valors de l'ansietat. Per tant, podem afirmar que utilitzen l'educació emocional com a eina per educar.

El seu objectiu és entrenar les competències emocionals mitjançant les activitats. Darrere de cada dinàmica o activitat hi ha un objectiu que es pretén aconseguir. Per tal de motivar els infants en les activitats, busquen provocar l'emoció de l'alegria, ja que és la que més contribueix a la motivació a l'hora de fer les activitats.

Un altre objectiu és aconseguir infants emocionalment més intel·ligents per a que sàpiguen gestionar les seves emocions d'una manera positiva i desenvolupar les seves habilitats personals i socials perquè siguin útils pel seu futur.

Per tal d'implementar aquest mètode i aconseguir resultats positius a curt termini, s'utilitza l'alt rendiment, l'art de fer preguntes (aconsegueix que els infants siguin conscients d'allò que habitualment fan de manera inconscient), el feed back (fixar els aprenentatges), la metàfora (permet treballar des de l'inconscient per omplir de sentit allò que passa al grup), les transferències (permeten que allò que s'ha après transcendeixi a la seva vida). Per últim, la natura i els animals ajuden a asserenar els infants i els adults.

Es pot consultar un esquema del mètode que utilitzen a La Granja a **l'Annex A.**

² Estudi Científic d'avaluació del Mètode La Granja realitzat pel GROP, grup de recerca en Orientació Pedagògica de la Universitat de Barcelona (Novembre 2017), sobre una mostra de 132 nens i joves.

2.2.1. Observació d'una activitat d'educació emocional realitzada per La Granja

A l'escola Santa Creu d'Anglesola vaig observar la realització d'un taller dirigit per part de "La Granja", una granja-escola on es treballen les competències emocionals. L'objectiu principal del taller era treballar la paciència i la gestió de l'error en els cursos de 5è i 6è de primària mitjançant dues activitats diferents.

Per dur a terme la primera activitat, van haver de tapar-se els ulls amb un mocador, excepte la persona que guiava, i fer una fila agafant-se a la persona que tinguessin a davant. La meitat del grup anava davant de la guia i l'altra meitat darrere. La persona que guiava havia d'anar donant indicacions a tot el grup per tal de guiar-los. La monitora de la Granja era la que deia per on havia d'anar al guia. Aquesta activitat van fer-la dues vegades per veure si hi havia algun canvi.

Quan van acabar la primera activitat per primer cop, va ser l'hora de parlar i reflexionar sobre com havia anat i com s'havien sentit durant la primera activitat. Molts dels infants, van afirmar que s'havien sentit insegurs i fins i tot amb por durant la primera activitat ja que no eren els que controlaven la situació.

També van comentar la diferència d'estar situat al principi de la fila o al final en relació amb la persona que guiava, ja que les persones que estaven situades davant de la guia, rebien la informació de forma més ràpida i al moment. En canvi, les persones situades darrere de la guia, se sentien més insegures i més vulnerables, i per tant, havien d'estar més atents i més en silenci per rebre les indicacions, excepte una nena que afirma estar igual de segura tant davant com darrere de la guia.

Van afegir que ser guia per primer cop és més difícil ja que possiblement no ho hagi fet mai i no estàs tant segur. En canvi, el segon cop que es va repetir l'activitat, ja sabien com fer-ho, estaven més segurs, i tenien la primera vegada de referència per variar allò que no havia funcionat del tot.

La monitora de la Granja els va preguntar com se sentien abans de començar l'activitat amb el mocador ficat i durant l'activitat i el perquè. El primer cop que feien l'activitat la gran majoria van comentar que se sentien insegurs, que tenien por o fins i tot que s'havien

plantejat de treure's el mocador. Una minoria van comentar que els havia agradat. El segon cop que ho van fer, hi va haver més infants que els va agradar.

També van parlar i debatre sobre què és la paciència. Van arribar a la conclusió que significa esperar amb actitud positiva i en lloc de queixar-se, fer alguna cosa productiva.

A més, van reflexionar sobre la importància de no tenir por, ja que aquesta ens pot impedir aconseguir objectius que ens puguin agradar. Va afegir que el més important no és tant fer bé les coses a la primera sempre, sinó que mitjançant l'error també obtenim aprenentatge.

Gràcies a aquesta reflexió, els nens i les nenes van aprendre valors i bons hàbits com són els següents: escoltar els altres, treballar en equip, aprendre a donar consells i consignes, saber reconèixer els propis errors, aprendre a tenir paciència i per què és tan important al llarg de la vida. No només això, sinó que també van aprendre estratègies a l'hora de ser un bon guia.

Hi va haver el cas d'un nen que no va voler dirigir el grup ja que va dir que tenia por d'equivocar-se i se sentia insegur. Al final, la monitora de la Granja el va convèncer dient-li que ho faria molt bé.

Durant la segona activitat, els nens i les nenes van haver de passar caminant a la mateixa vegada entre dos arbres del pati agafats amb les mans fent una fila. Tots volien passar primers i al mateix moment, fins que es van adonar que no podien ser tots els primers i que havien d'anar fent-ho poc a poc per tal d'aconseguir passar tots.

Al finalitzar aquesta segona activitat, es van donar compte que si tots volem ser sempre els primers, i per tant, no tenim paciència, estem creant un conflicte, ja que no tots hi podem passar al mateix moment. A més, ja ho sabien que no podien passar-hi tots a l'hora, però ho van fer sense pensar-ho prèviament. També se'ls va plantejar la possibilitat de si mai s'havien quedat sense fer alguna cosa pel sol fet de ser els últims i tots van respondre negativament.

Finalment, van fer una rotllana per reflexionar sobre tot allò que havien après gràcies a les activitats, i que els podien ser útils per la vida. Com per exemple:

- Tenir més paciència quan alguna cosa no em surt a la primera.
- Tenir més confiança amb els altres.
- Aprendre dels propis errors i no ser sempre la primera.
- Aprendre i potenciar les qualitats d'una persona.
- Ser persones generoses i ser bones persones.
- Ser persones agraïdes.
- Confiar amb els altres, però també en una mateixa.
- Tenir més confiança amb una persona que abans no us fèieu tant.
- Treballar en equip és molt important per ajudar-nos i recolzar-nos els uns als altres.
- Ser constants. Si una cosa no ens surt a la primera, intentar-ho fins aconseguir-ho.
- Quan passes molta estona amb els ulls tapats, aprens a tenir paciència.
- Respectar els companys i les companyes i respectar el torn de paraula.

La monitora de La Granja va afegir que li va agradar molt veure com van ser capaços d'escoltar als altres i de seguir les instruccions de la persona que guiava, de tenir empatia vers els altres, valents per haver fet el paper de guia ja que no era gens fàcil dirigir tot el grup i va voler destacar la importància de l'escolta activa.

Finalment, va concloure el taller agraïnt el comportament, el respecte, l'atenció i també la participació dels infants. Una de les idees importants és que per adquirir més paciència, requereix posar-ho en pràctica.

Es poden consultar les imatges d'aquest taller a **l'Annex B.**

3. L'ÀMBIT ESCOLAR

3.1. Escola Maria Mercè Marçal de Tàrraga

3.1.1. L'escola Maria Mercè Marçal i el seu funcionament

Segons les informacions facilitades per la tècnica d'educació infantil, tenen una planificació establerta, però molt sovint, segons les circumstàncies o els fets que sorgeixen, modifiquen els plans per aprofitar-los i treure'n profit. Quan hi ha una activitat planificada i conjunta, se'ls convida a participar, però sense forçar-los ni obligar-los, perquè si els obliguem, estem construint infants que fracassin. Quan no hi ha cap activitat planificada, es deixa llibertat a l'aula i d'aquesta manera, els infants fan tot allò que els vingui de gust fer en cada moment. Per això es diu que “dins del caos hi ha un ordre”, ja que tots els infants fan coses diferents, però tot i això, hi ha un ordre.

Aquest centre educatiu considera que l'escola ha de ser un ambient familiar i càlid, en el qual els infants se sentien còmodes i a gust, i tinguin l'oportunitat d'estar bé amb ells mateixos i per tant, ser feliços. D'aquesta manera, la comunicació podrà fluir fàcilment entre els infants però també entre els infants i les professores. Això permetrà que els infants treguin a fora qualsevol neguit o por que tinguin dins. Si s'aconsegueix que els infants els tinguin confiança, serà molt més senzill aconseguir-ho i evitar que es quedin al seu interior les pors, preocupacions i inquietuds que tinguin.



L'etapa infantil es considera una etapa educativa en la qual es dona molta importància al fet de gaudir i aprendre per ells mateixos a través de l'eina del joc. Tenen molt en compte que cada infant és diferent de l'altre i no podem comparar-los, ja que cadascun té una història i un bagatge diferent. Cal entendre els sentiments, les emocions i els actes de cada infant tenint en compte la seva pròpia història, el seu entorn, la seva manera de ser, l'entorn familiar, etc. Per això diuen que cada infant fa la seva pròpia evolució i no se'ls

pot ni forçar ni jutjar. No es cerca la competència entre ells, sinó que a cada infant se li valora les seves pròpies capacitats i fortaleeses.

L'observació es considera una eina d'avaluació, sobretot en l'etapa infantil, ja que gràcies a aquesta, es pot aconseguir conèixer a l'infant (com és, les seves capacitats, les seves fortaleeses, les seves pors, els seus punts febles, el context maduratiu, el context familiar, etc.). Si observem l'infant en diverses situacions, podem veure diferents cares i característiques d'ell i com actua o reacciona davant de cada situació. També em van explicar que els moviments dels infants i la seva espontaneïtat eren molt importants per tal de conèixer-los i descobrir-los més profundament.

És molt important parlar, estar amb ells si ho demanen, acompanyar-los però només intervenir quan sigui necessari o quan t'ho demanin.

Durant l'etapa infantil, des de P-3 a P-5, es treballa sobretot l'educació emocional amb contes i cançons. També es practica el joc lliure, és a dir, cadascú juga al que vol. Poden jugar amb peces de construcció, relaxar-se, dibuixar, llegir contes, pintar o també tenen la possibilitat de fer fitxes. Si hi ha alguna mena de conflicte, es deixa als infants l'oportunitat per a resoldre'l i si els demanen ajuda, les professores intervenen, però sinó no.

L'escola dona molta importància al fet de conèixer la mare i el pare de cada infant i establir-hi vincles, ja que la família té un paper molt important en l'evolució, l'aprenentatge, la manera de ser i fer de cada infant i pot influir-hi molt. Si no els coneixes, pot resultar més difícil entendre la raó per la qual aquell infant és d'aquella manera o reaccionar d'aquella manera en concret. Gràcies a aquests vincles, es fa possible entendre el context i la situació familiar de cada infant.

Abans de començar el curs, les tutores i els tutors donen molta importància a les entrevistes que fan amb les mares i els pares per tal de conèixer cada infant i la seva família corresponent. Si es coneix a la mare i al pare, és més senzill conèixer a cada infant. També aprofiten algunes ocasions després de les classes o bé algun dia en que les mares i els pares venen a fer un taller, per conèixer-los més. D'aquesta manera, tens la possibilitat de conèixer el tarannà de cada mare i pare, els tens més confiança i pots comunicar-te amb més facilitat amb ells.

També em van ensenyar que a través dels dibuixos, dels colors que utilitzen, de les formes geomètriques i la mida d'aquestes, podem conèixer a cada infant i entendre moltes coses. En moltes ocasions, les professores relacionen determinats dibuixos amb problemes familiars, situacions familiars, pors, etc.

És essencial acompanyar-los tant en els moments bons com també en els mals moments, tant als infants com a les mares i als pares, ja que si les famílies passen per una mala època, ho poden transmetre i fer pagar de manera involuntària i inconscient als infants.

Em van explicar que donen molta importància a l'estat emocional del professorat ja que influeix molt en l'estat emocional dels infants. És imprescindible que el conjunt del professorat vagin contents a classe, que se sentin bé i que no ocultin cap emoció tampoc.

3.1.2. Conversa amb una mestra

Aquesta mestra va treballar a diferents centres educatius finalitzant la seva tasca educativa a l'escola Maria Mercè Marçal. Va aplicar i treballar la kinesiologia, un conjunt de tècniques que tenen relació amb l'educació emocional.

En primer lloc, m'agradaria especificar que el meu objectiu va ser fer-li una sèrie de preguntes relacionades amb l'educació emocional per tal de conèixer més detalladament de què tractava l'educació emocional, com ho havia viscut ella durant tots aquells anys i ampliar els meus coneixements sobre el tema. Gràcies a les seves respostes, he pogut complementar el meu treball i tenir una base que m'ha servit al llarg del treball, tant al marc teòric com al pràctic.

Com que va ser professora en un centre educatiu on es treballa l'educació emocional, vaig pensar que seria interessant preguntar-li què significava per ella el mot educar. Segons ella, aquest concepte coincideix amb el significat etimològic del mot llatí educar (ex-ducere), que vol dir “treure de dins cap a fora” i ho argumenta afirmant que és necessari que cada persona conegui les seves capacitats i habilitats per poder treballar-les i potenciar-les. En altres paraules, educar seria acompanyar els infants en la descoberta de la seva saviesa interior, aquella saviesa innata que totes i cadascuna de les persones tenim dins nostre. D'aquesta manera, podem afirmar que el procés educatiu és un camí de coneixement i també d'autoconeixement, d'aprendre a conèixer-nos. Educar, per tant, ja és, en si mateix, descobrir la pròpia interioritat.

També va remarcar el fet que el món canvia molt ràpid i està en canvi constant, i per tant, el món emocional és imprevisible i molt complex. Per tant, l'educació emocional també ho és i és imprescindible treballar-la com més aviat millor, ja que no podem esbrinar com serà el futur. Afegeix que és imprescindible donar eines als infants per tal que puguin afrontar tots aquells problemes, mals moments o bé inseguretats tant bé com puguin, ja que sense l'aprenentatge previ de la gestió de les emocions, és molt probable que no siguin capaços de fer-ho. En canvi, si des de la infància, se'ls hi dona les eines, és més probable que sàpiguen actuar correctament quan es trobin en circumstàncies no habituals, és a dir, difícils.

Seguidament, em va explicar que segons Daniel Gabarró, hi ha hagut un canvi de paradigma en l'èxit de les persones i a causa d'això, l'èxit actual no es considera treure bones notes acadèmiques, sinó aconseguir el benestar emocional mitjançant l'educació. És a dir, ajudar als infants a ser feliços, independentment del seu context personal o familiar.

Més tard, em va explicar els objectius que tenen i la metodologia que segueixen en el centre educatiu que va treballar. Va remarcar el fet que cada infant té el seu propi procés de desenvolupament i és com és, i per tant, no se'l pot jutjar en cap aspecte. Cal deixar que actuï lliurement, tant dins de la classe com al pati. Cal estar present, observar-lo, acompanyar-lo, però sense intervenir si no hi ha cap urgència. Un dels objectius més rellevants és aconseguir que els infants siguin autònoms, i perquè això sigui possible, hem de deixar que resolguin els problemes per ells mateixos. Si aconseguim que siguin autònoms des de la infància, quan seran més grans, també ho seran. En canvi, si no se'ls dona aquesta possibilitat, mai seran capaces d'actuar de manera autònoma i autogestionada i sempre necessitaran l'ajuda d'algú a l'hora de prendre decisions o fer qualsevol acció.

Considera que el fet de conèixer cada infant i el seu context familiar és essencial per poder entendre les seves actuacions, i si és el cas, acompanyar o intervenir. En canvi, si no coneixem el context familiar, serà molt més complex identificar la causa d'aquell mal comportament o d'actuacions no adients.

També creu que l'observació és un recurs imprescindible per poder seguir l'evolució que fa cada infant al llarg del curs. Mitjançant l'observació podem treure moltes conclusions i encara més, quan són infants.

No només això, sinó que també va compartir amb mi que el seu principal objectiu era que els infants fossin feliços, ja que considera que a partir de la felicitat es pot aconseguir tot allò que un es proposi, ja que l'actitud positiva és imprescindible per aconseguir tots els nostres objectius.

Per això, segons el seu punt de vista, creu que mitjançant l'educació emocional es donen les eines que faciliten als infants la felicitat, ensenyant-los a gestionar les seves pròpies emocions quan aflorin.

A més a més, em va explicar la importància de no jutjar mai les emocions que aflorin dels infants, ja que si ells ho senten o experimenten, és perquè realment ho viuen i ho senten d'aquella manera. És a dir, no hem de negar mai ni voler amagar o no deixar aflorar cap emoció. Les emocions cal que aflorin i que surtin a l'exterior. Els infants ja fan un gran esforç en intentar transmetre i explicar les emocions que senten. No escoltar-los no els ajuda, sinó que encara els hi posem més difícil, ja que s'ho queden a dins, ho interioritzen i ho passen fins i tot, en alguns casos, malament.

3.1.3. Observació d'una activitat d'educació emocional

Tenia molta curiositat en saber com es desenvolupaven les activitats en una aula de P-3, ja que mai havia vist de quina manera es treballava l'educació emocional en una activitat, i encara menys en una classe de P-3. Per aquest motiu, vaig anar a preguntar si podia anar-hi un dia per veure-ho en primera persona i em van dir que sí.

El dia que hi vaig anar plovia i van aprofitar aquesta ocasió per cantar una cançó sobre la pluja, tant les professores com els infants. Quan van haver acabat, les professores van repartir fulls blancs als infants perquè dibuixessin gotes d'aigua.

Van aprofitar aquesta activitat de dibuix per preguntar-los com se senten quan plou. Uns van dir que se sentien contents i els altres van dir que se sentien tristos. Gràcies a aquestes preguntes, es va aconseguir la reflexió, la comunicació entre les professores i els infants, però també, entre els mateixos infants, fet que em va sorprendre, ja que mai ho havia vist

en infants tant petits. Vaig poder presenciar un intercanvi de paraules i mirades entre els mateixos infants. En aquella activitat també va aparèixer el record, ja que molts d'ells van explicar experiències que havien viscut mentre plovia.

D'aquesta manera, gràcies a aquesta activitat, els infants van poder expressar lliurement, sense cap mena de pressió ni obligació, tot allò que els agradava, inquietava, experiències personals o bé fins i tot preocupacions. És a dir, van treure les emocions de dins a fora i les van expressar. Si un infant no volia explicar com se sent quan plou, no se l'obliga. Cada infant és diferent i no tots tenen el mateix ritme ni són igual d'oberts. No se'ls jutja tampoc el dibuix ja que cadascú ho fa a la seva manera i l'únic que es fa és felicitar i valorar el seu esforç i treball.

3.2. L'escola Santa Creu d'Anglesola

3.2.1. L'educació emocional a l'escola Santa Creu

En cada classe d'aquesta escola, hi ha un racó destinat a l'educació emocional, on s'hi pot trobar diferents activitats o eines per treballar diferents aspectes de l'educació emocional, com per exemple, la consciència emocional. Algunes de les eines utilitzades són: pilotes anti-estrès, ampolles relaxants, coixins, el semàfor de les emocions, la farmaciola de les paraules boniques i també un espai on hi ha



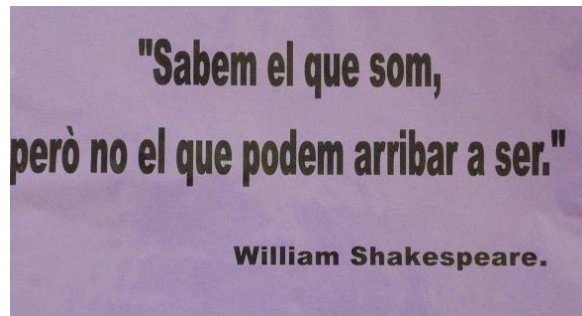
proverbis o cites. Alguns d'aquests materials els han elaborat els alumnes mateixos, però els altres se'ls hi ofereixen des de l'escola, per tal d'ajudar-los a aprendre a gestionar les emocions.

Vaig veure que en algunes classes tenien una llibreta per recollir com se senten els infants. Es pot veure a **l'Annex K**.

També em van explicar que durant la setmana cultural, una de les activitats que duen a terme és el cinefòrum. Els temes que tracten aquestes pel·lícules solen ser temes relacionats amb la igualtat d'oportunitats entre dones i homes i l'educació intercultural.

Les pel·lícules s'escullen segons l'etapa de maduresa de cada cicle. Quan s'acaba la pel·lícula, els infants participen en una mena de debat i gràcies a aquest, aprenen a escoltar les opinions dels seus companys i companyes, relacionant-ho amb situacions personals i d'aquesta manera, es qüestionen les opinions que tenien prèviament. Mitjançant aquest tipus d'activitats, aprenen a ser empàtics i a posar-se a la pell dels altres. Aquest, és un aprenentatge essencial si volem aconseguir un bon clima a classe i a l'escola i fer una societat millor, amb més valors ètics.

Vaig veure que a les parets dels passadissos, hi havia una sèrie de proverbis i cites per tal que els infants les puguin llegir, reflexionar i créixer emocionalment, ja que una manera d'endinsar-se en el món de les emocions és a través de la reflexió. Aquests proverbis són per millorar l'empatia, per a motivar i agafar seguretat amb ells mateixos però també per educar per la tolerància i la cultura de la pau.



També vaig fixar-me en que hi havien diferents murals relacionats amb la temàtica emocional. Es pot consultar a **l'Annex L.**

Normalment, aprofiten algunes hores de tutoria ja que així, el tutor o la tutora, explica els proverbis als infants i d'aquesta manera, sorgeix el debat, els comentaris i les opinions.

Es pot consultar l'entrevista a la professora referent d'educació emocional a l'Escola Santa Creu d'Anglesola a **l'Annex C.**

3.2.2. El projecte Erasmus

L'Escola Santa Creu d'Anglesola darrerament ha tingut l'oportunitat de participar en un projecte Erasmus juntament amb tres països més: República Txeca, Turquia i Polònia.

Gràcies a aquest projecte, han realitzat activitats molt diverses, les quals es presenten a continuació:

- Pintar un mural a les parets que envolten l'escola entre les professores i els infants. Es pot consultar a **l'Annex D.**
- En cada país, s'ha entrevistat tant els infants, les professores i en alguns casos, les mares i els pares. Es pot consultar a **l'Annex E.**
- Hi ha vídeos de les diferents activitats d'educació emocional que es realitzen en cada país. Es pot consultar a **l'Annex F.**
- S'han fet reunions entre les professores de tots els països per compartir projectes, activitats i d'altres. El lema d'aquest projecte és: "We feel, we learn", que significa nosaltres sentim, nosaltres aprenem. Aquest projecte el van presentar a la IV Jornada d'Intercanvi d'Experiència organitzada pel servei educatiu de l'Urgell. Es pot consultar a **l'Annex G.**
- Les professores, juntament amb les mares, els pares i els infants han col·laborat juntament a pintar al pati diferents jocs i a fer d'altres manualitats pel col·legi. Es pot consultar a **l'Annex H.**
- Video-fòrum relacionat amb la igualtat d'oportunitats i l'educació per la interculturalitat. Es pot consultar a **l'Annex I.**
- Videoconferència entre els diferents països per tal que tant els infants com el professorat es coneguin entre ells. Es pot consultar a **l'Annex J.**
- Taller de la Granja als cursos de 5è i 6è de primària sobre la paciència i la gestió de l'error. Es pot consultar a **l'Annex B.**

L'Escola Santa Creu d'Anglesola ha creat un vídeo en el qual apareixen les nenes i els nens, les mares i els pares i també el professorat explicant allò que els ha aportat aquest projecte i perquè consideren que és important l'educació emocional i dur a terme aquests projecte entre diferents països.

En aquesta pàgina web es pot consultar el vídeo:

https://www.youtube.com/watch?time_continue=20&v=1W9b3Pxszwc

3.2.3. El racó “Escolta’m”

Fa dos cursos, l’Escola Santa Creu d’Anglesola va iniciar un nou programa anomenat: Escolta’m. Es tracta d’una activitat que pertany al programa d’aprenentatge socioemocional que l’escola està implementant. D’aquesta activitat en diuen tutoria individualitzada.

Els principals objectius són:

- Construir un projecte escolar en el qual la persona es converteixi en el centre del procés d'aprenentatge en tots els aspectes.
- Millorar el clima a l'aula i a l'escola.
- Millorar el procés d'aprenentatge de tots els estudiants.

El projecte consisteix en sessions de tutoria individuals o en grups reduïts. Cada setmana, un petit grup de tres alumnes té temps per estar amb el seu tutor al racó "Escolta'm". Allà, poden parlar del que vulguin. A la cantonada també hi ha una "caixa emocional", amb una "ampolla tranquil·la", una pilota relaxant, un coixí relaxant, mantes suaus, etc. perquè els infants se sentin còmodes.

Aquesta activitat reforça la relació entre el professorat i els alumnes i els permet expressar les seves emocions i sentiments en un ambient acollidor. A més, els alumnes consideren que són importants per al professorat i que els escolta amb interès.



4. LA MEVA PART PRÀCTICA

Un cop finalitzada la part teòrica d'aquest treball, em vaig dedicar exclusivament a realitzar el marc pràctic.

La meva part pràctica va consistir en prendre contacte amb l'educació emocional realitzant una activitat relacionada amb aquest tema.

4.1. OBJECTIUS

Els objectius que em vaig plantejar van ser els següents:

- Identificar les quatre emocions bàsiques per part dels infants: alegria, tristesa, por i ràbia.
- Relacionar cada emoció amb la seva experiència proposada.
- Comprovar si tenien consciència emocional.

4.2. MOSTRA

Vaig decidir aplicar la meva part pràctica a tres infants (dos nenes i un nen) de P-3 de l'escola Maria Mercè de Tàrraga. Vaig escollir dur a terme la part pràctica en un centre educatiu ja que és l'àmbit que realment em fascina i volia descobrir.

En primer lloc, cal dir que no tenia clar si dur a terme la part pràctica a educació infantil o a cicle inicial, ja que no sabia com es podia treballar l'educació emocional en cada etapa educativa. Finalment, després d'haver fet recerca en aquest àmbit, vaig decantar-me per l'educació infantil ja que les diferents activitats que podia realitzar m'engrescaven més.

Vaig cercar un centre educatiu proper en el qual treballessin l'educació emocional de manera transversal. Per això, vaig pensar que en aquest centre em podrien ajudar i facilitar la realització de la part pràctica. A més, el fet que fos en l'àmbit educatiu, no només em va permetre dur-ho a terme amb infants de l'etapa d'infantil, sinó que també em va permetre endinsar-me en el món de l'educació.

En segon lloc, no tenia clar a quants infants aplicar la part pràctica, ja que volia comprovar si realment sabien identificar les quatre emocions bàsiques i relacionar una emoció amb una experiència pròpia, i per tant, no només volia comprovar-ho amb un infant, sinó amb

uns quants. Per aquesta raó, finalment vaig decidir fer-ho amb tres alumnes. Tot i això, al moment en el qual vaig explicar el conte van venir 3 infants més per poder-ne gaudir.

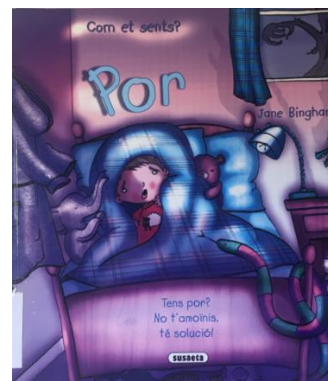
4.3. METODOLOGIA I MATERIALS

A continuació, explicaré en què consisteix la meva part pràctica.

La part pràctica va consistir en dur a terme una activitat en una escola per tal de comprovar si després d'una activitat que treballa les emocions, hi ha millora en la consciència emocional dels infants, tot i saber prèviament que amb tan sols una activitat, és difícil que es produeixin canvis substancials. Com a activitat complementària, els hi vaig proposar de fer un dibuix de quelcom que els fes feliços i que els posés tristos. Es pot consultar a **l'Annex M.**

- Pre-test individual: El vaig fer amb l'objectiu de conèixer els coneixements emocionals que tenien abans de començar la meva activitat. Aquest va consistir en diferents parts:

1. Identificació de les quatre emocions bàsiques en les portades dels contes.



2. Relacionar una emoció en concret amb una experiència pròpia prèviament viscuda.

- Activitat conjunta: L'activitat que vaig realitzar va consistir en explicar un conte que tractava sobre una emoció en concret, la por, ja que vaig creure que era la que més podien haver experimentat amb major freqüència tenint en compte la seva edat. D'altra banda, vaig creure necessari que fos una emoció que no pogués ser confosa per una altra, com pot ser la ràbia o la tristesa.
- Post-test individual: Vaig repetir el mateix procediment realitzar en el pre-test individual per tal de veure si hi havia hagut una evolució positiva, negativa o no havia variat.
- Dibuix: Els vaig demanar que dibuixessin quelcom que els fes feliços i que els posés tristos.

Les activitats que vaig realitzar van estar gravades per tal de poder fer una anàlisi més acurada.

Vaig realitzar dues activitats de pre-test:

- Una que consistia en presentar als infants quatre contes que representaven quatre emocions diferents i havien d'identificar i anomenar el nom de l'emoció, després que jo els preguntés "Com se sent...?"
- L'altra consistia en que els infants identifiquessin cada emoció amb una experiència proposada relacionada amb cada emoció. Ex: "Com et sentiries si...?"

Seguidament, vaig dur a terme una altra activitat on hi havien els tres alumnes a qui havia passat el pre-test i alguns infants més. Aquesta activitat va consistir en explicar un conte relacionat amb l'emoció de la por (era un dels quatre contes que els havia explicat anteriorment). No vaig explicar el conte en la seva totalitat, ja que em semblava que seria massa llarg per infants d'aquesta edat, sinó que vaig decidir seleccionar les parts que

fossin més rellevants. Tampoc el vaig llegir tal i com estava escrit, sinó que el vaig adaptar al seu nivell utilitzant mots més senzills.

I a posteriori, vaig realitzar el post-test realitzant les mateixes activitats que en el pre-test a fi de comprovar si hi havia hagut algun canvi.

Per tal de dur a terme la meva activitat, vaig haver de seleccionar quines portades de llibres tenien unes il·lustracions més senzilles per tal de que els infants ho poguessin identificar si fos el cas que ho sabien. A més, vaig pensar que si l'expressió facial era clara, no hi hauria cap dubte possible. També em vaig fixar en tots aquells elements que podien estar relacionats amb cada emoció. Vaig decidir tractar les quatre emocions bàsiques per tal de comparar si unes emocions els hi semblaven més senzilles que unes altres d'interpretar. Vaig escollir d'explicar el conte de la por ja que penso que és l'emoció que experimenten amb més freqüència.

Per elaborar el pre-test, vaig haver de pensar quina preguntava els hi podia fer per tal de que em responguessin com se sentia. Aquesta part va ser senzilla, ja que preguntant-los-hi com se sent aquest nen o aquesta nena, ja ho entenien. La part que no va ser tant senzilla va ser pensar algunes preguntes que poguessin relacionar cada emoció amb una experiència pròpia en la qual haguessin experimentat cada emoció en concret. Al ser infants de P-3, havien de ser preguntes senzilles que poguessin entendre.

Per explicar el conte, prèviament vaig haver de seleccionar les pàgines del conte que creia que em serien útils i més quotidianes per aconseguir que tots els infants es posessin a la pell del personatge i s'identifiquessin per poder treballar aquella emoció en determinades situacions semblants a les que poden estar vivint o han viscut. A més, vaig creure necessari que fos més curt ja que estan acostumats a activitats de poca durada.

Per dur a terme el post-test, vaig haver de repetir el mateix procediment que al pre-text. Vaig utilitzar les mateixes preguntes, tant per a la identificació de l'emoció com en l'apartat de relacionar una emoció amb una experiència personal.

4.4. RESULTATS

Les emocions més ben identificades, tant en el pre-test com en el post-test, van ser les de l'alegria i la de la ràbia.

En canvi, la de la por i la de la tristesa, en certes ocasions no han estat tan clares i hi hagut determinades confusions, per exemple: un infant ha confós la tristesa per la por.

També esmentar que un infant ha confós la tristesa amb el fet “d'estar enfadat”.

En el següent quadre es poden veure reflectits els resultats del pre-test i post-test de les quatre emocions.

POR	
PRE-TEST	POST-TEST
Dos infants han anomenat correctament l'emoció, tot i que un d'aquests ha utilitzat el terme “està espantat i l'altre el de “té por”. El darrer infant ha confós aquesta emoció per la tristesa.	Els resultats són els mateixos que en el pre-test.

RÀBIA	
PRE-TEST	POST-TEST
Els tres infants han anomenat correctament l'emoció utilitzant el mateix terme enfadat/da.	Els resultats són els mateixos que en el pre-test.

TRISTESA	
PRE-TEST	POST-TEST
Els tres infants han anomenat correctament l'emoció. Un d'aquests, fins i tot, l'ha anomenat en anglès.	Dos infants han anomenat correctament l'emoció, excepte un que sembla haver-se confós i ha utilitzat l'adjectiu "enfadat".

ALEGRIA	
PRE-TEST	POST-TEST
Els tres infants han anomenat correctament l'emoció utilitzant el mateix terme content/a.	Els resultats són els mateixos que en el pre-test.

4.5. CONCLUSIONS

Després de realitzar la part pràctica, vaig poder comprovar que els infants van ser capaços, en la majoria dels casos, d'identificar les quatre emocions bàsiques: alegria, tristesa, por i ràbia.

També van relacionar de manera correcta cada emoció amb una experiència proposada per part meva.

Per tant, podem afirmar que els infants tenien consciència emocional ja que van identificar correctament les emocions bàsiques i les van relacionar. La identificació d'aquestes pertany a una de les competències emocionals que és la consciència emocional, i per tant, podem verificar que aquests infants ja estan iniciats en l'aprenentatge emocional.

Tot i això, sóc conscient que amb tan sols una activitat la millora és poc notable i que segurament els resultats obtinguts provenen del bagatge emocional que ja tenen.

El que sí que vull destacar és que m'he sorprès pels resultats obtinguts, ja que no em pensava que uns infants tan petits fossin capaços de col·laborar de la manera que ho van fer i de respondre de forma tan encertada.

A l'hora de preparar les activitats que vaig realitzar en la part pràctica, vaig adonar-me que aquesta tasca no és tan fàcil com sembla, ja que no només has d'organitzar-te correctament, sinó que també has d'escollir quin material serà més adequat i útil per l'activitat que faràs, com aconseguir que sigui una activitat didàctica però al mateix temps divertida, quins passos seguiràs, etc.

Penso que aquesta part pràctica em va ajudar molt en el sentit que vaig desenvolupar-me de manera autònoma en un context que no m'era propi i a més a més, vaig tenir l'oportunitat de comprovar si realment m'agradaria exercir la professió de mestra en el meu futur pròxim.

En aquesta activitat vaig estar una mica nerviosa, ja que l'entorn no era conegut i no em sentia prou segura a l'hora de dinamitzar les activitats. A més, no sabia si els infants respondrien positivament a les tasques proposades.

CONCLUSIONS

En primer lloc, m'agradaria dir que els objectius que m'havia proposat els he assolit, ja que els meus coneixements en relació a l'educació emocional i les emocions s'han ampliat. A l'inici del treball aquests eren molt bàsics, i al llarg de la realització del treball, han millorat notablement.

A més, considero que la idea de complementar la meua part pràctica amb altres activitats, conferències, entrevistes, visites a dues escoles, entre d'altres, m'ha ajudat molt a conèixer, profunditzar i per tant, complementar la meua part pràctica. Sense aquestes activitats complementàries, penso que hauria après menys i hauria sigut una part pràctica més pobre i menys interessant. D'aquesta manera he pogut veure des de diferents punts de vista, tant en l'àmbit professional com en l'àmbit educatiu com es treballen, ja que era una de les inquietuds que tenia des del principi. La manera d'enfocar el treball de l'educació emocional és força similar en els dos àmbits, ja que tenen les mateixes finalitats i les bases teòriques són les mateixes, és a dir, es basen en els mateixos autors (Bisquerra, Goleman, Gardner, etc.).

El fet d'haver visitat dues escoles diferents, no només m'ha permès veure com treballen l'educació emocional en cada centre, sinó també descobrir el funcionament d'aquests, observar com intervenen les educadores en cada situació, com introdueixen el treball emocional en una activitat, etc. El parlar amb les educadores, m'ha permès descobrir amb més detall què significa l'educació emocional per a elles, i gràcies a això, he pogut confirmar que aquesta és com una filosofia personal, ja que les persones que ho treballen, li donen molta importància i pensen que és necessari i útil. En definitiva, ho viuen.

A més a més, al principi tenia la il·lusió de poder anar a alguna escola per realitzar una activitat i per tant, fer la meua part pràctica. He tingut la sort que l'escola Maria Mercè Marçal m'ho facilités i m'ho deixés fer. Era una experiència que sempre havia tingut curiositat i ganes de realitzar, ja que em vull dedicar a l'educació. D'aquesta manera, he pogut viure-ho en primera persona i veure com em desenvoluparia en un context no propi i veure com reaccionarien els infants. Així, he pogut comprovar que aquesta és realment la professió a la que em vull dedicar.

A nivell personal, tota aquesta recerca m'ha fet reflexionar i veure que és molt necessari donar més importància al fet de treballar l'educació emocional, ja que al llarg de la vida pot sorgir qualsevol tipus de problema o circumstància que ens pot afectar emocionalment. Si des de la infància es treballa correctament, en la vida adolescent i adulta, ens serà molt més fàcil afrontar aquestes situacions i problemes. A més, millorarà el benestar personal, i per tant, el col·lectiu i les relacions amb nosaltres mateixes i amb els altres també millorarà positivament. A l'inici del treball, pensava que era important però tampoc necessari perquè no sabia ben bé per què servia treballar-les. Ara, en canvi, crec fermament que és imprescindible i que és una eina necessària per tal de millorar el sistema educatiu actual.

Un altre aspecte a remarcar seria que abans de començar el treball creia que no hi hauria gaire a dir, ja que em pensava que era un tema relativament nou i que per tant, no hi hauria gaire informació. M'he adonat que hi ha molta informació relacionada amb el tema (molts autors, llibres, articles, conferències, etc.). A més, també he descobert que fins i tot en alguns serveis educatius hi ha maletes preparades amb diferents recursos, com per exemple, llibres, jocs... relacionades amb el tema.

A mesura que vaig anar fent el treball, em vaig adonar que no era un tema tan recent com em pensava, ja que fa molts anys que se'n parla i se n'escriu.

En aquesta part pràctica, vaig utilitzar recursos força diversos, ja que el que m'interessava era complementar i veure diferents maneres de treballar l'educació emocional, tant en centres educatius diferents, parlant amb professionals d'aquest àmbit, assistint a tallers realitzats per empreses com La Granja, etc.

Per aquest motiu, vaig realitzar dos diaris d'observació; un que recollia l'activitat d'una empresa privada anomenada La Granja, la qual es dedica a treballar l'educació emocional, i un altre de quan vaig assistir a una activitat d'educació emocional a l'escola Maria Mercè Marçal. Penso que mitjançant l'observació es pot veure realment com es treballen les emocions, ja que també es té l'oportunitat d'aprendre parlant amb les professores que s'hi dediquen dia rere dia.

Opino que després d'un treball d'educació emocional hi ha canvis en les seves competències emocionals, tant en la consciència emocional com en les altres. Això no ho he pogut comprovar directament en la meua part pràctica, ja que han estat un conjunt d'activitats puntuals, però si analitzant els resultats obtinguts a l'escola d'Anglesola i a les altres escoles participants en el Projecte Erasmus, ja que han realitzat unes enquestes que corroboren aquesta millora. Aquesta millora no és únicament a nivell personal, sinó també a nivell de centre i de famílies.

REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES I WEBGRAFIA

Bibliografia:

ABARCA, Mireya. Curs d'Educació Emocional. Girona: Prisma Formació Psicopedagògica. 2016.

ABARCA, Mireya. El desenvolupament de les emocions. Implicacions curriculars en l'escolaritat obligatòria. Girona: Prisma Edicions Psicopedagògiques. 2016.

ALABART, Miquel Àngel. Educació emocional i família. El viatge comença a casa. Barcelona: Graó. 2016.

ALBADALEJO, Marta. "Coaching, l'art de fer preguntes", dins Perspectiva Escolar, n.351, gener de 2011, pp 36-44.

ANTUNES, Celso. Estimular las inteligencias múltiples: qué son, cómo se manifiestan, cómo funcionan. Madrid: Narcea. 2001.

ASENSIO, Josep Maria. "Les actituds: us aspecte de l'educació", dins Perspectiva Escolar, n.256, juny de 2001, pp 12-17.

BACH, Eva et alii. Des-educat. Barcelona: Edicions 62. 2004.

BACH, Eva et alii. Sedueix-te per seduir. Viure i educar les emocions. Barcelona: Edicions 62. 2002.

BERRUETE, Conchita. "Educación Emocional con las familias", dins Cuadernos de Pedagogía, n.442, febrer de 2014, pp 81-83.

BINGHAM, Jane. Com et sents? Alegria. Madrid: Susaeta Ediciones (no hi figura l'any d'edició).

BINGHAM, Jane. Com et sents? Enuig. Madrid: Susaeta Ediciones (no hi figura l'any d'edició).

BINGHAM, Jane. Com et sents? Por. Madrid: Susaeta Ediciones (no hi figura l'any d'edició).

BINGHAM, Jane. Com et sents? Tristesa. Madrid: Susaeta Ediciones (no hi figura l'any d'edició).

BISQUERRA, Rafael. "Al capdavant ens mou l'emoció", dins Guix, n.440, desembre de 2017, pp 20-24.

BISQUERRA, Rafael (coord.). Com educar les emocions? La intel·ligència emocional en la infància i l'adolescència. Barcelona: Quaderns Faros Sant Joan de Déu. 2012.

BISQUERRA, Rafael. 10 ideas clave. Educación emocional. Barcelona: Graó. 2016.

BISQUERRA, Rafael. Educación emocional y bienestar. Barcelona: Praxis. 2000.

BISQUERRA, Rafael. "Educación emocional para el desarrollo integral en secundaria", dins Aula de Secundaria, n.28, septiembre-octubre de 2018, pp 10-15.

- BISQUERRA, Rafael. (coord.). Educación emocional. Propuestas para educadores y familias. Bilbao: Desclée de Brower. 2011.
- BUENO, David. “Què ens diu la neurociència sobre com s’aprèn?”, dins Guix, n.440, desembre de 2017, pp 25-28.
- CARPENA, Anna. Com et sents? Educació socioemocional del cinc als dotze anys. Vic: Eumo. 2012.
- CARPENA, Anna. “Educació emocional a l’aula”, dins Perspectiva Escolar, n.351, gener de 2011, pp 21-27 .
- CARPENA, Anna. Educació socioemocional a primària. Vic: Eumo. 2001.
- CARPENA, Anna. “Programa d’educació socioemocional”, dins Perspectiva Escolar, n.256, juny de 2001, pp 36-37.
- CORKILLE, Dorothy. El niño feliz. Su clave psicológica. Barcelona: Gedisa. 1994.
- CUARTERO, Norberto. “De la autoconciencia a la destreza social”, dins Cuadernos de Pedagogía, n.442, febrer de 2014, pp 65-67.
- DARDER, Pere. “Emocions i educació, una perspectiva d’ampli abast”, dins Perspectiva Escolar, n.351, gener de 2011, pp 4-12.
- DARDER, Pere. “Les emocions en el centre educatiu. Taula virtual”, dins Perspectiva Escolar, n.256, juny de 2001, pp 25-35.
- DARDER, Pere. “Repensar l’educació des de les emocions”, dins Perspectiva Escolar, n.256, juny de 2001, pp 4-11.
- ELFER, Pere. “Les emocions en les estructures d’educació infantil.”, dins Infanciaaue-ro-pa, n.202, gener-febrer de 2015, pp 17-19.
- FERRER, Luis Miguel y DE ECHAVE, Ana. “Inteligencia emocional en la ciencia escolar”, dins Cuadernos de Pedagogía, n.442, febrer de 2014, pp 74-76.
- GALLIFA, Josep et alii. La intel·ligència emocional i l’escola emocionalment intel·ligent. Barcelona: EDB. 2002.
- GOLEMAN, Daniel. Inteligencia emocional. Barcelona: Kairós. 1996.
- LÓPEZ CASSÀ, Èlia. (coord.). Educación emocional. Programa para 3-6 años. Barcelona: Praxis. 2003.
- LÓPEZ CASSÀ, Èlia. Educar las emociones en la infancia (de 0 a 6 años). Reflexiones y propuestas practicas. Madrid: Wolters-Kluwer. 2011.
- MARTÍN, Manuel. “¿Dónde situamos las emociones?”, dins Cuadernos de Pedagogía, n.442, febrer de 2014, pp 15-21.
- PALOU, Sílvia. “El creixement emocional: un delicat equilibri entre proximitat i distància”, dins Guix, n. 12, març-abril de 2003, pp 32-37.
- RENOM, Agnès. (coord.). Educación emocional. Programa para la educación primaria. Barcelona: Praxis/Wolters Kluwer. 2007.

REDORTA, Josep et alii. Emoción y conflicto. Aprenda a manejar las emociones. Barcelona: Paidós. 2006.

RODRÍGUEZ, Cristina. “Mimarte, una experiència vital de aprendizaje”, dins Cuadernos de Pedagogía, n.442, febrer de 2014, pp 71-73.

SALA, Josefina i MARZO, Lourdes. “Emocions i processos educatius. Els estils educatius i les emocions”, dins Perspectiva Escolar, n.351, gener de 2011, pp 28-35.

SALMURRI, Ferran. “Educació de les emocions, salut psicològica i escola”, dins Perspectiva Escolar, n.351, gener de 2011, pp 13-20.

SANZ, M. Luisa y SANZ, Raquel. “La educación infantil y la intel·ligència emocional”, dins Comunidad Educativa, n. 239, febrer de 1997, pp 44-47.

SARIOL, Mercè. “Observació de l’afectivitat a l’escola”, dins Escola Catalana, n. 348, març de 1998, pp 10-11.

SELLARÈS, Rosa. “Els afectes a l’escola”, dins Escola Catalana, n. 348, març de 1998, pp 19-22.

SOLER, Jose Luis. “El docente como agente de cambio”, dins Cuadernos de Pedagogía, n.442, febrer de 2014, pp 68-70.

STEINER, Claude. “Sobre inteligencia y Educación Emocional”, dins Cuadernos de Pedagogía, n.442, febrer de 2014, pp 58-61.

TERUEL, M. Pilar. “Por qué y para qué la Educación Emocional”, dins Cuadernos de Pedagogía, n.442, febrer de 2014, pp 62-64.

ZABALA, Antoni. “Després de quaranta anys, quins són els reptes de l’escola actual?”, dins Guix, n.440, desembre de 2017, pp 8-10.

Webgrafia:

Xarxa Telemàtica Educativa de Catalunya de la Generalitat de Catalunya *Educació emocional: una filosofia de vida*. [en línia] Disponible a <<http://blocs.xtec.cat/emocionat/>>

Xarxa Telemàtica Educativa de Catalunya de la Generalitat de Catalunya. *Recursos de Psicopedagogia* [en línia]. Disponible a <http://www.xtec.cat/~jcruz/recursos/c_assertivitat.htm>

Xarxa Telemàtica Educativa de Catalunya de la Generalitat de Catalunya. *Les intel·ligències múltiples a l’aula*. [en línia]. Disponible a <<http://www.xtec.cat/~nalart/Untitled-2.htm>>

Xarxa Telemàtica Educativa de Catalunya de la Generalitat de Catalunya. *El web de la Teresa: Recursos Educatius* [en línia]. Disponible a <<http://www.xtec.cat/~mmontene/web/0EMindex.htm>>

Xarxa Telemàtica Educativa de Catalunya de la Generalitat de Catalunya. *El web de la Teresa: Recursos Educatius* [en línia]. Disponible a <<http://www.xtec.cat/~mmontene/web/educacioemocional.htm>>

Xarxa Telemàtica Educativa de Catalunya de la Generalitat de Catalunya. *Treballem les emocions* [en línia]. Disponible a <<http://blocs.xtec.cat/emocio/>>

Xarxa Telemàtica Educativa de Catalunya de la Generalitat de Catalunya. *Educació emocional* [en línia]. Disponible a <<https://sites.google.com/a/xtec.cat/educa-emocional/materials>>

Xarxa Telemàtica Educativa de Catalunya de la Generalitat de Catalunya. *Projecte educatiu de centre* [en línia]. Disponible a <<http://agora.xtec.cat/escola-mmm-tarrega/projecte-educatiu/projecte-educatiu-de-centre/>>

Xarxa Telemàtica Educativa de Catalunya de la Generalitat de Catalunya. *Educació socioemocional a l'escola* [en línia]. Disponible a <<https://agora.xtec.cat/ceip-santacreu-anglesola/educaciosocioemocional/>>

Xarxa Telemàtica Educativa de Catalunya de la Generalitat de Catalunya. *Erasmus + Project: We feel, we learn* [en línia]. Disponible a <<http://blocs.xtec.cat/erasmusplus/>>

BERGADÀ, Nati. *Com podem educar les emocions a l'escola?* [en línia]. Disponible a <<https://natibergada.cat/com-podem-educar-les-emocions-a-lescola>>

BISQUERRA, Rafael. *Rafael Bisquerra* [en línia]. Disponible a <<http://www.rafaelbisquerra.com/ca/>>

BISQUERRA, Rafael. *Fonaments de l'educació emocional* [en línia]. Disponible a <<http://www.rafaelbisquerra.com/ca/biografia/publicacions/articles/113-educacio-emocional-i-competencies-basiques-per-a-la-vida/229-fonaments-educacio-emocional.html>>

BISQUERRA, Rafael. *Consciència emocional* [en línia]. Disponible a <<http://www.rafaelbisquerra.com/ca/competencies-emocionals/consciencia-emocional.html>>

SOM DOCENTS. *Educació Emocional* [en línia]. Disponible a <<https://somdocentsblog.wordpress.com/tag/educacio-emocional/>>

SOM DOCENTS. *Intel·ligències múltiples* [en línia]. Disponible a <<https://somdocentsblog.wordpress.com/tag/intel%C2%B7ligencies-multiples/>>

SOM DOCENTS. *Educació emocional: beneficis de treballar-la a l'aula* [en línia]. Disponible a <<https://somdocentsblog.wordpress.com/2016/04/30/educacio-emocional-beneficis-de-treballar-la-a-laula/>>

TV3. *Mestres- Aquí, qui mana?* [en línia]. Disponible a <https://www.youtube.com/watch?v=tKIW9kSmFvs&has_verified=1>

TV3. *Salut i educació emocional* [en línia]. Disponible a <<https://www.youtube.com/watch?v=zbMGut0MPMU>>

CARRASCO, Cristina. *Emocions i educació emocional: Una perspectiva integradora* [en línia]. Disponible a <http://esplac.cat/esplacnet/compartir/recursos_adjunts/document_i_web63.pdf>

EL CARGOL. *Entrevista a Manel Güell* [en línia]. Disponible a <<https://elcargol.com/entrevistes/612-entrevista-a-manel-guell-s-estan-fent-coses-en-educacio-emocional-pero-se-n-podrien-fer-moltes-mes>>

EL BOSC ENCANTAT. *Les emocions* [en línia]. Disponible a <http://www2.girona.cat/documents/11622/413380/Dossier_bosc_encantat.pdf>

ROSA SENSAT. *El blog de l'Associació de Mestres Rosa Sensat* [en línia]. Disponible a <<http://www.blogrosasensat.org/2017/08/les-emocions-sensenyen-o-es-viuen.html>>

AJUNTAMENT DE VILADECANS. *Treballem les emocions* [en línia]. Disponible a <<http://www.viladecans.cat/ca/treballem-les-emocions>>

SOM ESPLAI. *Educació emocional* [en línia]. Disponible a <<https://www.somesplai.cat/index.php/tag/educacio-emocional/>>

ESCOLA SOLC. *Educació emocional: Una eina clau per al creixement de les persones*. [en línia]. Disponible a <<http://www.escolasolc.com/educacio-emocional/#1448286194188-5d83d081-3593>>

CRIATURES. *“Què t’ha emocionat avui?”* [en línia]. Disponible a <https://criatures.ara.cat/escola/projecte-art-escola-farga-infantil_0_2021797818.html>

CRIATURES. *Educar-nos per educar millor* [en línia]. Disponible a <https://criatures.ara.cat/familia/somiatruites-Educar-nos-educar-Lespai-educatiu_0_1963003696.html>

CRIATURES. *D’emocions, ni poc ni molt* [en línia]. Disponible a <https://criatures.ara.cat/opinio/importancia-treballar-emocions-en-mesura-justa_0_1954604527.html>

CRIATURES. *Una nova educació* [en línia]. Disponible a <https://criatures.ara.cat/blogs/una-familia-nombrosa/nova-educacio_6_2008059175.html>

CRIATURES. *Parlo de respecte* [en línia]. Disponible a <https://criatures.ara.cat/infancia/cal-respectar-emocions-dels-infants_0_2084791517.html>

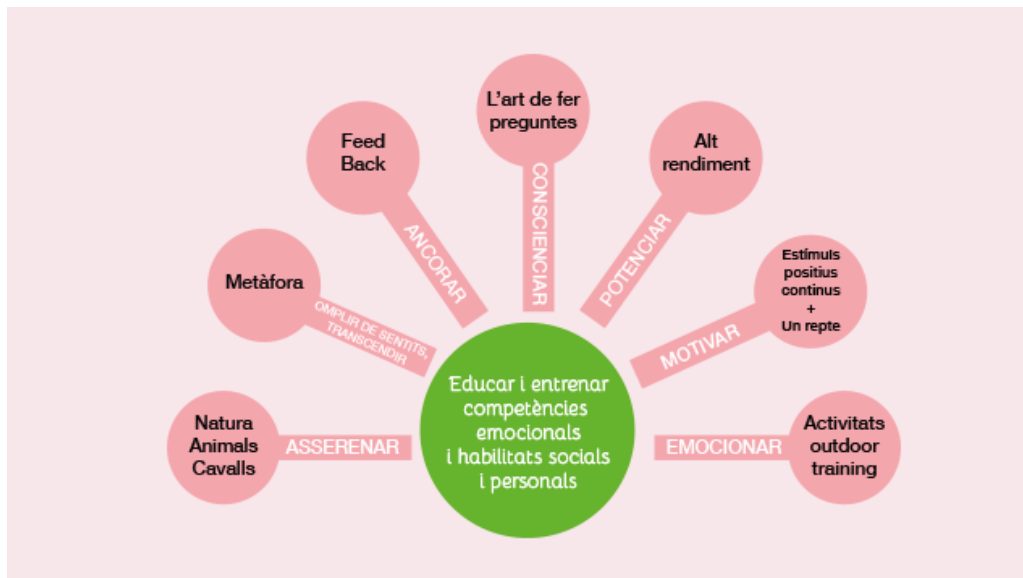
CRIATURES. *La importància de la socialització* [en línia]. Disponible a <https://criatures.ara.cat/infancia/importancia-socialitzacio_0_2008599275.html>

CRIATURES. *La importància de treballar l’educació emocional* [en línia]. Disponible a <https://criatures.ara.cat/escola/importancia-treballar-leducacio-emocional_0_1924607616.html>

NACIÓ DIGITAL. *Educar la ment sense educar el cor, no és educar en absolut* [en línia]. Disponible a <<https://www.naciodigital.cat/baixmontseny/opinio/13191/educar/ment/sense/educar/cor/no/educar/absolut>>

ANNEXOS

ANNEX A: Esquema del mètode que utilitza La Granja

Font: <https://www.lagranja.cat/es>

ANNEX B: Imatges del taller de La Granja



Explicació de l'organització de les diferents activitats.



Es van tapar els ulls i van seguir les indicacions de la companya que els guiava.



Hi havia moments una mica més complicats, però tot i això, ho van aconseguir amb la cooperació.



Finalment, van reflexionar sobre el taller realitzat i van dir tot el que havien après.

ANNEX C: Entrevista a una professora referent d'educació emocional

- Quin significat té el terme educació emocional per a tu?

Jo entenc l'educació emocional com aquella educació que dona les eines per a entendre les pròpies emocions i les dels altres, expressar-les i gestionar-les d'una manera assertiva per a un millor benestar personal i dels altres, ja que la bona gestió de les emocions repercuteix en un mateix i en els altres i ajuda a crear una millor convivència. És donar les eines per a desenvolupar la intel·ligència emocional, fer persones emocionalment competents.

- Per quina o quines raons creus que s'ha de treballar l'educació emocional?

Molts problemes del nostre món actual tenen l'arrel en la mala gestió de les emocions. Sentir emocions negatives és normal, el problema ve quan no sabem conviure amb elles i no les sabem gestionar. Una mala gestió de les emocions pot donar lloc a problemes futurs com el de drogoaddicció, problemes d'ansietat i depressió, problemes en les relacions socials, pot donar lloc a prendre decisions equivocades (ja sigui perquè estiguem en un moment d'eufòria o en un moment de depressió), etc. En el cas dels infants, una mala gestió de les emocions pot portar a mals resultats educatius, problemes de relació amb els companys i companyes, problemes de convivència, entre d'altres. Per això, opino que l'aprendre a posar nom a les emocions, a saber que hi són i que és normal que hi siguin, a saber actuar d'una determinada manera quan les sentim, a saber entendre els altres, a identificar què és el que ens fa sentir d'aquella manera i a posar-hi remei (si és possible) o a conviure-hi, és primordial per a desenvolupar la intel·ligència emocional.

- Quines eines utilitzeu per treballar les emocions en aquest centre educatiu?

Fem moltes activitats. Tenim materials a les classes per a l'alumnat, materials pedagògics, contes, jocs. Tenim el racó Escolta'm per a treballar la tutoria individualitzada. Enguany començarem amb els grups de CM i CS el joc Happy per a la resolució assertiva de conflictes. A més a més, el claustre hem fet formació.

- Què en penses del fet de potenciar les capacitats i habilitats de cada infant?

Penso que és igualment important. Tenir en compte les intel·ligències múltiples i potenciar a cada infant les seves fortaleces és també una manera de treballar el benestar personal. També és important aprendre què és el que ens costa, aprendre dels errors i aprendre a frustrar-se.

- Consideres l'educació emocional com una educació que serveix al llarg de la nostra vida? Per què?

Les emocions hi són sempre presents en la nostra vida. Aquesta no és un camí planer, diferents fets es van succeint, alguns bons, d'altres no tant i d'altres dolents. Hem de tenir les eines per a gestionar aquests moments i moltes vegades no és fàcil. Per tant, sempre haurem de recórrer als aprenentatges de l'educació emocional per tal de posar en pràctica la nostra intel·ligència emocional.

- Quines serien les activitats de les quals n'esteu més satisfetes?

En veritat de totes. Però potser de la que més és el racó Escolta'm. Però com he dit, totes aporten el seu gra de sorra.

- Heu notat algun canvi en el comportament dels infants gràcies a l'aplicació d'aquesta educació?

Estem molt contents dels resultats. Creiem que hi ha un millor clima escolar. Quan sorgeixen conflictes, els infants tenen més capacitat de reflexió i de diàleg. També veiem que estan agafant molta consciència de les pròpies emocions i com intenten controlar-se (en cas d'alumnes amb facilitat d'actuar de manera més agressiva).

- Penses que l'educació emocional pot facilitar les relacions entre professor/a-infant i la relació entre els infants dins d'una aula?

N'estic totalment segura. L'educació emocional no només ajuda als infants sinó que també al professorat. Estem aprenent a mirar-nos als nens i nenes des d'una altra perspectiva i al mateix temps ens estem també aplicant els aprenentatges de l'educació emocional. Ser adult no vol dir saber gestionar sempre les emocions. També hem de saber gestionar-les. Et porta a fer-te també moltes preguntes a tu mateixa.

- Creus que l'educació emocional i l'educació en valors tenen molts aspectes en comú? Quins?

Tenen en comú en quant les dos tenen com a objectiu un millor benestar personal, una millor convivència i per extensió, un món millor. Algunes de les activitats que fem dins l'Educació Emocional són també Educació en valors. Per exemple: una de les activitats de la setmana cultural de l'escola és un cinefòrum. Els temes són "la interculturalitat" i "la igualtat d'oportunitats entre homes i dones". I per què la considerem Educació Emocional? Doncs perquè a través del visionat de la pel·lícula i a través del debat

posterior el que pretenem és que els infants aprenguin a posar-se al lloc de l'altre i entendre'l, a dialogar, a desenvolupar la Competència Social.

- Quins objectius teníeu al principi quan vaueu implementar aquest projecte d'educació emocional?

Els objectius parteixen de la DAFO i l'AVAC, es basen en la Normativa actual, s'inclouen en el PEC, l'Acord de coresponsabilitat i el Pla Anual.

Àmbit de centre:

- Sensibilitzar el claustre sobre la importància de l'educació socioemocional en els processos educatius.
- Promoure accions i estratègies per fomentar l'educació socioemocional i la comunicació entre els membres de la comunitat escolar.
- Potenciar espais de relació informal entre tots els membres de la comunitat educativa (actes de final de trimestre, festes de final de curs, sopars de promoció, celebracions, etc.).
- Recollir en els documents de centre la necessitat de treballar els valors de l'educació socioemocional.
- Avaluar les mesures destinades a fomentar l'educació socioemocional entre la comunitat escolar i ho recollim en la memòria anual del centre.
- Participar en un projecte Erasmus + sobre Educació Socioemocional per donar un nou impuls al projecte d'escola.

Àmbit d'aula:

- Desenvolupar, en el marc de l'acció tutorial, mesures i estratègies per educar socialment l'alumnat.
- Treballar l'educació socioemocional des de les diferents matèries curriculars de manera transversal.
- Treballar la competència comunicativa des de les diferents matèries curriculars de manera transversal.
- Utilitzar metodologies que afavoreixen els valors convivencials i l'educació socioemocional.
- Disposar d'estratègies concretes per implicar les famílies en l'educació socioemocional.

Àmbit entorn:

- Sensibilitzar i orientar les famílies en la necessitat d'educar socioemocionalment.
- Promoure i valorar la participació i implicació de l'alumnat en les diferents entitats locals, culturals, esportives i cíviques.
- Convidar agents educatius de l'entorn a participar en les activitats formatives del centre.

Els objectius que vam posar al projecte Erasmus:

- Ajudar als infants a identificar les emocions i sentiments, expressar-los i gestionar-los.
- Crear un clima de calma i benestar a les classes per a tenir millors aprenentatges.
- Adquirir eines per controlar les emocions negatives i adquirir comportament assertius.
- Adquirir actituds positives en la resolució de conflictes.
- Aprendre noves metodologies per aconseguir els objectius.
- Millorar la llengua anglesa.
- Reforçar els vincles europeus.

- Heu fet formació d'aquesta temàtica al respecte?

Hi ha mestres que havíem fet formació a nivell particular. Al centre hem fet formació sobre resolució de conflictes, sobre el Racó Escolta'm i educació emocional (enguany en tornem a fer). Dins l'Erasmus vam visitar l'Escola Alfred Potrony de Tèrmens amb molta experiència sobre el tema. També vam fer un curs de 3 hores a la UdL i un curs introductori d'Art teràpia.

- Opines que les famílies n'estan satisfetes? I els infants?

En general molt, tant les famílies com els infants. En el cas dels infants estem molt satisfetes en els resultats de les enquestes perquè en elles vam poder veure que han agafat molta consciència en el seu paper per a lluitar contra el bullying. Vam fer enquestes a principis del projecte Erasmus i al final i els resultats són positius.

- Esteu satisfetes amb la col·laboració amb la Granja (tallers, colònies...)?

La Granja ens proporciona recursos molt interessants. El taller que vam fer al centre va ser molt positiu per a l'alumnat, els va agradar molt i els va anar molt bé. Pel que fa les colònies, nosaltres les fem en anglès, no fem les emocionals però la part emocional

sempre hi és present ja sigui en el tipus d'activitats o en la resolució dels conflictes que sorgeixen durant les estades.

Preguntes referents al projecte Erasmus:

- Per quins motius vau decidir participar en el projecte “Erasmus”?

Vam considerar que seria una bona manera de donar impuls a l'Educació Emocional que tot just estàvem introduint al centre al mateix temps que compartiríem experiències amb d'altres escoles i aprendríem uns dels altres.

- Quins heu estat els països participants? Quina durada té aquest projecte?

Turquia, República Txeca, Polònia i la nostra escola, que ha estat l'escola coordinadora del projecte. La durada ha estat de dos anys. Els Erasmus poden tenir una durada mínima de 12 mesos (1 any) i una màxima de 36 (3 anys).

- Quines activitats heu realitzat?

Les activitats que hem fet pel projecte són les que fem d'Educació Emocional. Algunes ja les fèiem quan el vam començar i el que hem fet és consolidar-les, d'altres les vam introduir noves i d'altres les hem anat variant. Amb el projecte hem introduït una secció per a les famílies a la revista de l'escola. Et dono els “blogs” perquè les puguis veure:

<https://agora.xtec.cat/ceip-santacreu-anglesola/categoria/educaciosocioemocional/>

<http://blocs.xtec.cat/erasmusplus/category/activities/>

<http://blocs.xtec.cat/escolasantacreuanglesola5/>

A part, els nens i nenes de Cicle Superior i els de 4t s'han escrit amb els dels altres centres del projecte. Vam fer inclús una trobada Skype. Estem molt satisfetes del resultats i als infants els encanta!

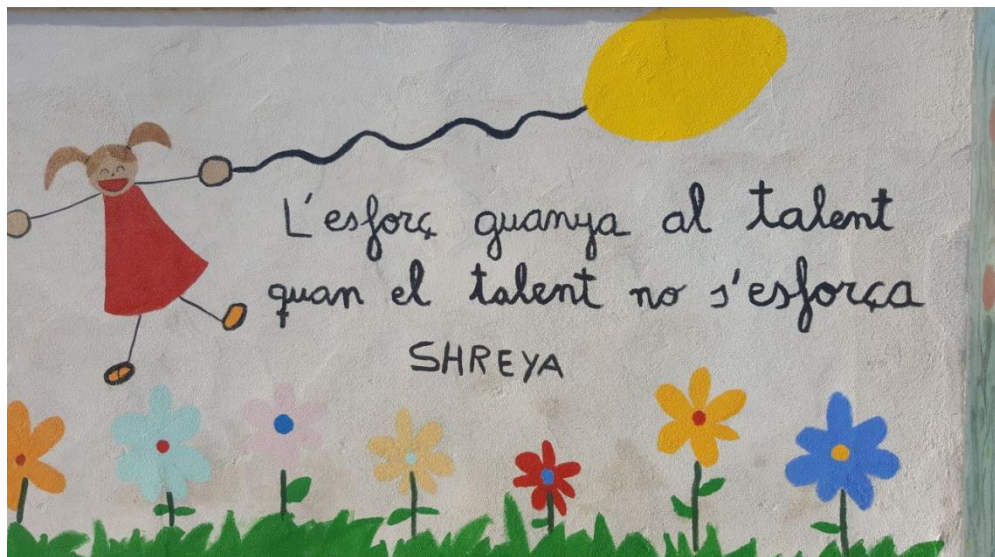
- Què heu après gràcies a aquesta experiència?

Molt! És difícil resumir-ho. A part de tot l'aprenentatge en Educació Emocional, que és molt, hem après a gestionar un projecte Erasmus +, que no és fàcil, i hem après molt de les altres escoles. A part, quan viatges a d'altres països i t'impregnes del seu fer, del seu dia a dia, l'aprenentatge és encara més gran. Ja no ets la mateixa persona. Veure món t'enriqueix moltíssim i et fa millor persona.

ANNEX D: Mural pintat a les parets que envolten l'escola







ANNEX E: Entrevistes diverses

Entrevistes realitzades a alumnes i professorat República Txeca:
https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=S5TyfcWuT0A

Entrevistes realitzades a alumnes i professorat de Polònia:
<https://www.youtube.com/watch?v=8nw73GxaOkc>

Entrevistes realitzades a alumnes i professorat d'Espanya:
https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&v=IW9b3Pxszwc

Entrevistes realitzades a alumnes de Turquia:
<https://www.youtube.com/watch?v=Zi-7Qo7H114>

Entrevistes realitzades a professors de Turquia:
https://www.youtube.com/watch?time_continue=168&v=HI_Q8sCPv2A

Entrevistes realitzades a famílies de Turquia:
https://www.youtube.com/watch?v=j_hNayxXJw8

ANNEX F: Vídeos d'activitats d'educació emocional

Activitats realitzades a Polònia:
<https://www.youtube.com/watch?v=nVdkrMo8O4A>
<https://es.calameo.com/read/005202934191745582ce4>

Activitats realitzades a Turquia:
https://www.youtube.com/watch?time_continue=10&v=xiFGuYztR5Q

Activitats realitzades a República Txeca:
<https://es.calameo.com/read/0052029346fb76b85080f>

ANNEX G: Reunions entre professorat

Recull de fotografies del professorat



Font: <http://blocs.xtec.cat/erasmusplus/2018/05/31/4h-tansnational-meeting-we-feel-we-learn/>

Agenda de l'alumnat amb el lema del projecte



Pòster presentat a la IV Jornada d'Intercanvi d'Experiència organitzada pel servei educatiu de l'Urgell



ANNEX H: Col·laboració de les famílies



Font: <http://blocs.xtec.cat/erasmusplus/2018/04/23/families-at-the-school-santa-creu-school-anglesola-spain/>

ANNEX I: Videofòrum

Pre-school education

- Dora the explorer episodes



- Azur and Asmar



First Cycle

- Wall-E



- The story of the seagull and the cat who taught her to fly.



Superior Cycle:

- Real women have curves



- Bend it like Beckham



- Billy Elliot



Font: <https://agora.xtec.cat/ceip-santacreu-anglesola/educaciosocioemocional/videoforums/>

ANNEX J: Videoconferència

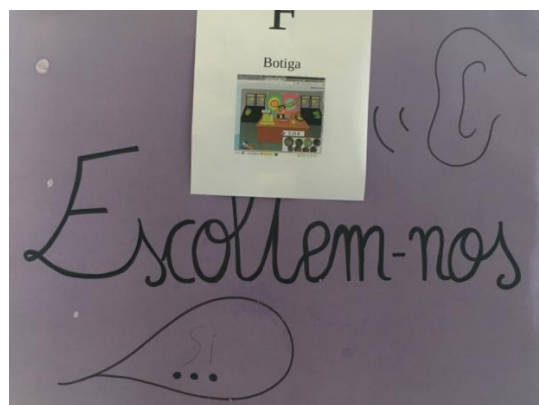


Font: <http://blocs.xtec.cat/erasmusplus/>

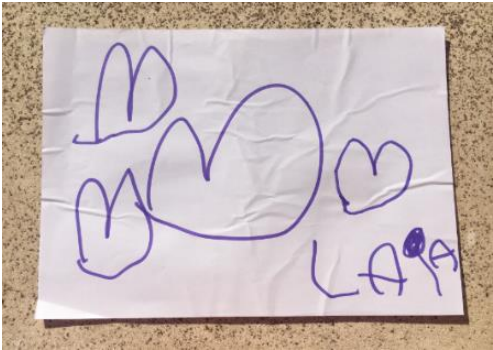

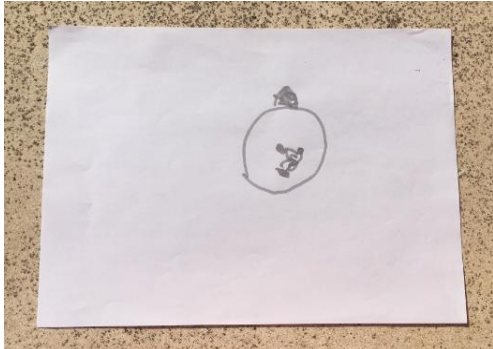
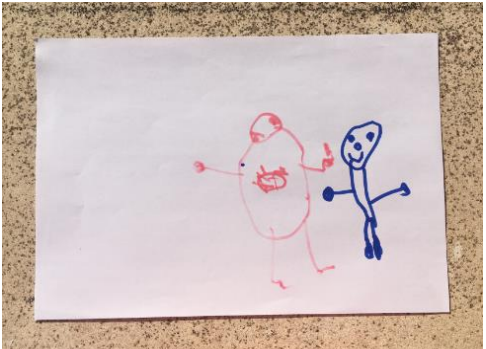
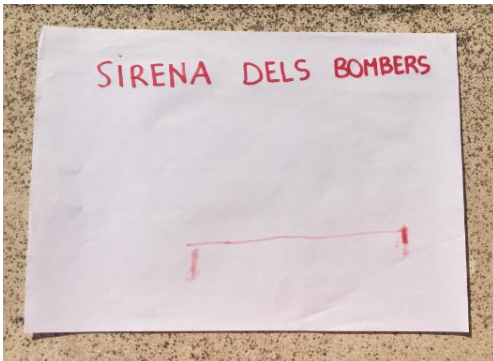
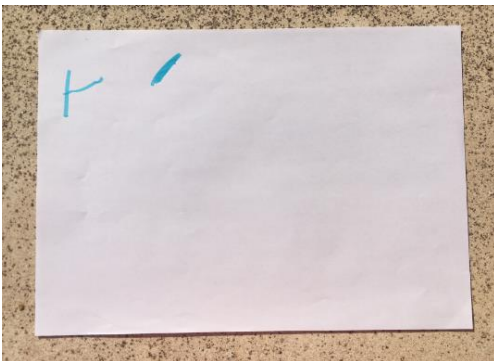
ANNEX K: Llibreta “Com ens sentim...?”



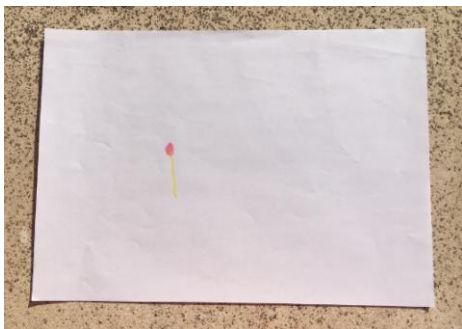
ANNEX L: Murals relacionats amb la temàtica emocional



ANNEX M: Dibuixos realitzats pels infants

EL QUE ELS FA FELIÇOS	EL QUE ELS POSA TRISTOS
<p data-bbox="405 376 628 409">“Que m’estimin”</p> 	<p data-bbox="831 376 1362 450">“Que una nena de la classe em prengui la vareta màgica”</p> 
<p data-bbox="355 913 679 947">“Que em donin un regal”</p> 	<p data-bbox="858 913 1337 987">“Una nena de la classe em prengui la vareta màgica”</p> 
<p data-bbox="355 1451 679 1485">“La sirena dels bombers”</p> 	<p data-bbox="1023 1451 1177 1485">“ Els trons”</p> 

“La vareta màgica”



“Quan la mare no em deixa sortir”

